

آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں اڑدھا سو رہا ہے

# من یوگا

حصہ دوم  
مرچو



فتح علی خان

# فہرست

۹۱	تاری سدی	۷	افتتاح
۹۲	ست کری	۱۰	سفریہ شرط
	اندر طبع نشست	۱۲	پیش نظر
		۱۶	حرفہ آغاز
۹۹	پیم انداز نشست	۱۷	کیا یوگا مذہب ہے ؟
۱۰۵	متبادل نمک کا تاؤ		کنہدینی یوگا
۱۱۳	پون گت انداز نشست	۲۹	کنہدینی یوگا
۱۲۱	کون انداز نشست	۵۰	کنہدینی کے مقامات سفر
۱۳۳	عقرب انداز نشست	۵۱	آجمن چکر
۱۳۵	نساکار انداز نشست	۶۴	کنہدینی کو بیدار کرنے کے طریقے
۱۵۲	بحری کی پال		پہا تا یام
۱۵۹	پرست آس	۷۷	پہا تا یام
۱۶۷	گورن انداز نشست		
۱۷۲	گورن انداز نشست		

میر چو

اے مالکِ کل میرے والدین



ریتسہ امرہویہ

## افتتاحیہ

مجھے بے شمار ذاتی تجربات سے یقین کامل ہو گیا ہے۔ کہ تقریباً تمام ذہنی بیماریوں اور ذہنی بیماریوں کے نتیجے میں جو امراض جسمانی پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا واحد علاج یوگ کی مختلف مشقوں کے ذریعے ممکن ہے۔ میں نے اپنی تمام تصانیف میں ان لوگوں کے تجربات بیان کئے ہیں۔ جن کے لئے یوگ کے مختلف آسن۔ ورزشیں اور سامن کی مشقیں تجویز کی گئیں اور وہ ذہنی اور جسمانی امراض پر غالب آ گئے۔ جناب فتح علی خان فن یوگا کے مستند استاد ہیں اور ذاتی طور پر اس فن کے عامل ! ان کی زیر نظر تصنیف "فن یوگا" (حصہ دوم) اس موضوع پر ایک پُر از معلومات اور مفید کتاب ہے۔ فتح علی خان اس موضوع پر متعدد مضامین لکھ چکے ہیں اور ان کے مضامین نے ایک وسیع حلقے میں یوگا کی معلومات کا ذوق پیدا کر دیا ہے

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

امرواقعہ یہ ہے کہ آجکل یوگا نے مغربی دنیا اور سوشلسٹ ممالک میں ایک حیرت انگیز نفسیاتی تحریک کی حیثیت اختیار کر لی ہے اور اس فن کی تعلیم کے لئے - یورپ و امریکہ وغیرہ میں متعدد ادارے (سہڈ اور یوگا آشرم) وجود میں آ گئے ہیں۔ مغربی دنیا اپنی مشینی زندگی اور مادی طرز حیات کے بوجھ کے نیچے دینی پٹری کو راہ دی ہے۔ یوگا کی مشقوں کی شکل میں اسے ایک راہ نجات نظر آتی ہے اور سچی بات یہ ہے کہ یوگا پر عمل کر کے ۹۰ فی صدی حضرات اپنی ذہنی الجھنوں نفسیاتی کش مکش اور بدنی شکایات پر غالب آ جاتے ہیں۔

فتح علی خاں نے بڑے پیار کے ساتھ اس کتاب کو اپنی رفیقہ حیات محترمہ شیریں خانم کے نام معنون کیا ہے۔ میں نے اس کتاب کے مسودے کا مطالعہ ذوق شوق سے کیا اور اسے ہر اعتبار سے ممکن پایا۔ مصنف نے گفتگو کی ابتدا اس طرح سے کی ہے کہ کیا یوگا مذہب ہے؟ بعض حلقوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ یوگا کی عبادات ہندو مت سے تعلق رکھتی ہیں قطعاً

ایسا نہیں ہے۔ یوگا اپنی اصل میں صرف ذہنی جسمانی تربیت کا ذریعہ ہے۔ فزیکل کلچر کی طرح یہ ایک سیلف کلچر یعنی تہذیب ذات کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ تصور نہ کیا جائے کہ یوگا کے نام سے جو مشقیں کی جاتی ہیں۔ وہ صرف یوگا سے مخصوص ہیں۔ ہر ملک، ہر دور اور ہر قوم میں روح کی تربیت ذہن کی تطہیر اور تندرستی کے لئے مختلف مشقیں جاری رہیں اور ریاضتیں مروج ہیں۔ اس معاملے کو فتح علی خاں صاحب نے اس کتاب میں پوری طرح واضح کر دیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ نفسیاتی کش مکش اور روحانی اضطراب کے اس پر آشوب دور میں (یہ تصنیف پہلی جلد کی طرح انشاء اللہ قبول عام حاصل کرے گی۔)

نیر ابرو صوری  
کراچی

یکم ستمبر ۱۹۸۰ء

## پیش لفظ

فن یوگا حصہ اول میں نہ صرف ابتدائی نوعیت کی ورزشیں اور ریاضتیں پیش کی گئی ہیں بلکہ اس میں فن یوگ کا مختصر سا تعارف - مسئلہ آواگون روح کا عالم برزخ میں سفر - ملار اعلیٰ کی حقیقت اور جدید نفسیات یعنی تحلیل نفسی کا تعارف پیش کیا گیا ہے۔ خواتین و حضرات اس کے مطالعہ کی مدد سے اپنی چھوٹی موٹی الجھنیں اور مجاہدے ان خود تحلیل کر کے ایک نئی اور پُر از مسرت زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

فن یوگا حصہ دوم میں ہم نے نہ صرف یوگ کے اعلیٰ ترین اندازہ ہائے نشست پیش کئے ہیں بلکہ ایک پُر اسرار اور زبردست قوت "کنڈلینی" سے بھی بحث کی ہے۔ ہر انسان میں یہ قوت خوابیدہ حالت میں موجود ہوتی ہے۔ ہم نے اس موضوع پر نہ صرف بحث کی ہے بلکہ اس پُر اسرار

قوت کو بیدار کرنے کے طریقے بھی رقم کئے ہیں تاکہ قارئین ان پر عمل پیرا ہو کر یہ خوابیدہ قوت بیدار کر سکیں۔

فلاہری آلات حواس میں ہمارے بڑے حواس صرف پانچ ہیں۔ بصرہ، سامعہ، ذائقہ، شامہ اور لامر باقی دو حسیں چھٹی اور ساتویں انسان کے اندر موجود تو ہیں۔ مگر ترقی یافتہ نہیں۔ چھٹی حس کو عام طور پر روشن ضمیری اور ساتویں حس کو ٹیلی پتھی کہا جاتا ہے۔ چنانچہ ان حسوں کو اجاگر کرنے کے لئے "اشفال" پیش کئے گئے ہیں تاکہ قارئین ان اشفال پر عمل پیرا ہو کر ان حسوں کو اجاگر کر سکیں یہ اشفال نہ صرف ہندو تقار کے معمول میں رہے ہیں بلکہ بڑے بڑے بزرگان دین نے بھی انہیں اختیار کیا ہے۔ ان حسوں کے بارے میں مولانا رقم فرماتے ہیں۔

بج جتے ہست تجزایا پنج جس

آن چوں زتر سرخ وایں سہا چوں مس

آئینہ دل چوں شود صافی دہاک

نقشہ بینی بروں از آب وفاق!

(ترجمہ)

ان حواسِ خمسہ کے علاوہ اور بھی حواس  
ہیں۔ وہ سونا جیسے ہیں اور یہ تانا جیسے  
ہیں۔ جب دل کا آئینہ پاک و صاف ہو  
جاتا ہے تو آب و خاک کے علاوہ اور  
نقوش دیکھتا ہے یعنی انسان کی نگاہ اس  
آب و گل کی دنیا کے علاوہ اس دنیا پر  
بھی پڑتی ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل  
ہے اور جسے ہم ان مادی آنکھوں سے  
نہیں دیکھ سکتے۔

اس کتاب کی تیاری میں مجھے جن نامساعد حالات  
گراں بار اتفاقات اور صبر آزمائیاں کا سامنا  
کرنا پڑا ان کا ذکر قارئین کے لئے کسی دلچسپی  
کا باعث نہیں ہو سکتا مگر بقول شاعر مشرق  
عمر جوئے شیر و میشہ دنگ گراں ہے زندگی  
غم روزگار کے ساتھ ساتھ ذہن کو تضییع و  
تالیف کی طرف مبذول کرنا کوہِ کُنی سے کم  
نہ تھا۔

بڑی ناسپاس گفاری ہوگی اگر میں اُن بزرگوں  
اور دوستوں کا تذکرہ نہ کروں جنہوں نے دورانِ  
کارِ طرح طرح سے میری مدد فرمائی۔ خصوصاً جناب

حسن عابدی ایڈیٹر انچارج "اخبارِ خواستین"  
کراچی۔ جنہوں نے کتاب کو حرفاً حرفاً ملاحظہ فرما  
کر اس میں مذکور بحثوں پر اپنے اطمینان کا  
اظہار کیا۔

ایسے ہی ہم جناب رئیس امرہوی صاحب  
کے بھی شکریہ گزار ہیں۔ جنہوں نے قدم قدم پر  
ہماری راہنمائی فرمائی اور اپنے بیش قیمت مشوروں  
سے نوازا۔

مرچو

منہج علی خاں

کراچی

اگست ۱۹۸۰ء

## حرف آغاز

خدا نے بخشنہ و برتر نے بنی نوع انسان کو پیدا فرما کر اسے بے شمار غنمی اور پراسرار قوتوں سے نوازا۔ بعض قوتوں کو تو بغیر کسی کوشش اور جدوجہد کے ان سے استفادہ کرنے کا اہل بنایا۔ مگر بعض قوتوں کو مختلف ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے اُجاگر کر کے اُن سے فوائد حاصل کرنے کا مکلف کیا۔ انہی غنمی قوتوں میں سے ایک پراسرار اور زبردست خوابیدہ قوت، کنڈلینی، ہے۔ مگر پیشتر اس کے کہ ہم اس پراسرار قوت پر بحث کا آغاز کریں۔ یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے یہ تعین کیا جائے کہ کیا فن یوگا مذہب ہے؟

مرچو

## کیا یوگا مذہب ہے؟

شری رام کرشن کہتے ہیں: یوگا مذہب نہیں ہے۔ اسے ہر کوئی اپنا سکتا ہے۔ خواہ وہ کسی مذہب اور عقیدے کا ہو۔  
 ہم اس قول سے متفق نہیں۔ البتہ جس قدر ہم فن یوگ پر اب تک کلمہ چکے ہیں اس حد تک تو یوگا کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں مگر یوگ کی جس پر اسرار گھائی میں اب ہم قدم رکھ رہے ہیں۔ وہ خالصتاً مذہب سے تعلق رکھتی ہے اور اس مقام پر ہماری ذہنی لغزش خداخواستہ ہمیں کفر و الحاد اور شرک و نفاق کی غلیمتوں اور پستیوں میں گرا سکتی ہے۔ حق تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنے فضل و کرم سے ہمیں اس بدبختی کی مذلت سے بچائے اور اپنی حفظ و آمان میں رکھے تا وقتیکہ ہم اپنی جان کو تحید پر ایمان و یقین کی حالت میں جان آفریں کے سپرد نہ کر دیں۔ ہم تو خیر کس گنتی



میں ہیں۔ بڑے بڑے اولیاء اللہ ایمان کی سلامتی کے لئے لڑنا و ترساں رہے ہیں۔ حجتہ الاسلام امام غزالیؒ اپنی شہرہ آفاق تصنیف احیاء العلوم میں رقمطراز ہیں۔

”جب حضرت سفیان ثوریؒ کا وقت مرگ قریب پہنچا تو رونے لگے اور نہایت غائف تھے۔ ان کے جسم کا انگ انگ لڑ رہا تھا۔ لوگوں نے ان سے کہا کہ ”رجا“ کرنی چاہیے۔ حق تعالیٰ کا عفو تمہارے گناہوں سے بڑا ہے۔ آپ نے فرمایا میں گناہوں کے واسطے نہیں روتا اور نہ ان کی وجہ سے لڑنا و ترساں ہوں مجھے تو خوف ایمان کے خاتمے کا ہے۔ اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ خاتمہ توحید پر ہوگا تو مجھے کچھ پرواہ نہیں خواہ میرے ساتھ پہاڑوں کے برابر گناہ جائیں۔“

حضرت خضر علیہ السلام کی فُرائی ”حفظ ایمان“

ایک دفعہ حضرت خواجہ نصیر الدین چراغ دہلویؒ کی مجلس جمی تھی آپ نے ایک حکایت بیان فرمائی

جو حدیث قارئین سے۔

”ایک درویش بیاباں میں جا رہا تھا۔ اسے ایک سفید ریش بڑھا ملا۔ درویش سے کہا جب تو فلاں محلہ میں جائے تو وہاں عبداللہ حاجبؒ کا گھر دریافت کرنا اور اس سے مل کر سلام کے بعد میری طرف سے کہنا کہ وہ میری سلامتی کے واسطے دعا کریں۔ مگر بوڑھے نے اپنا نام اور پتہ نہ بتلایا غرض جب وہ درویش شہر گیا۔ عبداللہ حاجبؒ مکان پوچھا اور اس سے ملا اور کہا کہ مجھے راہ میں ایک بوڑھا ملا تھا اس نے اپنے حفظ ایمان کی دعا کے لئے کہا ہے۔ یہ سن کر عبداللہ حاجبؒ نے فاضلہ پڑھ کر حفظ ایمان کی دعا فرمائی اور درویش سے کہا کہ اب جاؤ۔

درویش نے سوال کیا، قبلہ یہ تو بتلائیے کہ آخر وہ پیر مراد کون تھا۔

عبداللہ حاجبؒ نے کہا بھائی جا اور بے جا تحقیق مت کر۔

درویش نے کہا جب تک آپ مجھے بتلائیں گے نہیں یہاں سے ہرگز نہ جاؤں گا۔

عبداللہ حاجبؒ نے فرمایا۔ بھائی وہ خضر علیہ السلام

تھے۔

درویش نے کہا اے خواجہ: کشف و کرامات اور بزرگی تو مقام مشائخ کبار کا ہے۔ آپ شاہی نوکر ہیں یہ کرامت و ولایت کیسے حاصل ہوئی۔ عہد اللہ حاجب نے کہا جو کچھ ریاضت و عبادت مشائخ گوشہ خانقاہ میں کیا کرتے ہیں۔ میں اُسے کوچہ و بازار میں گھر اور بارگاہ شاہی میں کرتا ہوں۔ جب پہر رات رتبی ہے اٹھ کر وضو کرتا ہوں تہجد کے بعد تلاوت قرآن میں مشغول ہوتا ہوں۔ جب صبح ہوتی ہے دوبارہ وضو کر کے فجر کی مفتی گھر میں پڑھ کر اداسے قرآن کے لئے مسجد میں جاتا ہوں پھر وہاں سے آکر قبلہ رخ بیٹھ کر اورداد پڑھتا رہتا ہوں یہاں تک کہ آفتاب نکل آتا ہے تو اشرق کی نماز پڑھتا ہوں زبان میری کسی دم ذکر اللہ سے خالی نہیں رہتی اس کے بعد دوکری پر چلا جاتا ہوں۔ دوپہر کو دوکری سے واپس آکر قیلولہ کرتا ہوں پھر وضو اور سنت سے فارغ ہو کر فرض ظہر کے لئے مسجد جاتا ہوں پھر گھر آکر ذکر اللہ میں مشغول ہو جاتا ہوں۔ عصر و مغرب و عشاء کی نماز کے بعد مراقبہ میں مشغول ہو جاتا ہوں۔ سستی کہ مجھے نیند آ جاتی ہے۔ اب آپ

بتلایئے۔ مشائخ کبار اس کے سوا کیا کرتے ہیں؟  
غرض جو کچھ وہ گوشہ خانقاہ میں ذکر و عبادت و مجاہدہ کرتے ہیں مجھ کو حق تعالیٰ کی مدد و توفیق سے وہ باتیں بے شائبہ ریتا کوچہ و بازار میں میسر ہیں۔

یہ حکایت بیان کرنے کے بعد حضرت خواجہ نے فرمایا کہ وہ دربان بادشاہ (حضرت حاجب) اگرچہ کار دنیا میں رہتا تھا۔ مگر اس کو مقام مشائخ حاصل تھا کہ معاملہ نیک رکھتا تھا لہذا اس کو شغل دنیا مضر نہ ہوا اور حضرت خضر علیہ السلام سا کامل شخص واسطے حفظ ایمان اور خاتمہ بالخیر ہونے کے اس سے طالب فائز و دعا ہوا پھر ہم جیسا گناہ گار اپنے خاتمہ بالخیر کے لئے فکر مند کیوں نہ ہو۔

اب ہم اسل موضوع کی طرف آتے ہیں اور یوگا کے متبرک لفظ "اوم" پر بحث کا آغاز کرتے ہیں۔  
ہندو فلسفے کے مطابق یوگا میں سنسکرت لفظ "اوم" سب سے متبرک ہے۔ جو آتما یا برہما کا نشان ہے۔ چنانچہ مختلف جاپ (ورد) اسی نطق کے لئے جاتے ہیں۔ چونکہ جاپ کے دوران انسان دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اس پر ایک قسم سستی

مرچو

محبت طاری ہو جاتی ہے۔ لہذا اس محبت کے عالم میں جاپ کرنے والے کی غیر معمولی قوتیں بیدار ہوتی شروع ہو جاتی ہیں۔ انجام کار ہندو فقر (یوگی) بہت سی غیر مری قوتیں حاصل کر لیتے ہیں جو نور کی طرف نہیں بلکہ ظلمت کی طرف لے جاتی ہیں۔ بعض اوقات جاپ کے دوران شیطان کسی دیوی یا دیوتا کی شکل میں نمودار ہو کر مہکلام ہوتا ہے اور اپنی ہم نہاد 'پناہ' میں لے لیتا ہے۔ کم عقل اور جاہل اسے حق سمجھ کر ہمیشہ ہمیشہ کے لئے تعزیدات میں جاگرتے ہیں۔ یہ صورت حال صرف ہندو فقر کو پیش نہیں آتی بلکہ بڑے بڑے اولیاء اللہ بھی دوران عبادت اس قسم کی صورت حال سے دو چار ہوئے ہیں اور محض حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے بچ سکے اسی قسم کا ایک واقعہ جو ہمارے شیخ سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کو پیش آیا بدیہ ناظرین ہے۔

### حضرت غوث الاعظم اور شیطان

آپ پچیس سال تک سرزمین عراق کے بیابانوں اور صحراؤں میں بادبہ پیمائی کرتے رہے ایک روز آپ جنگل میں تشریف لے گئے۔ وہاں آب و دان

کا نام و نشان نہ تھا۔ آپ وہاں کئی روز تک مصروف عبادت رہے ایک دن آپ پر پیاس کا غلبہ ہوا تو ایک بادل نمودار ہوا کچھ بارش ہوئی اور آپ نے سیر ہو کر پانی پیا۔ اس تلمیک بادل سے روشنی نمودار ہوئی جو افاق پر پھیل گئی اور اس سے آواز آئی اے عبدالقادرؒ میں تمہارا رب ہوں اور میں تم پر تمام حرام چیزیں حلال کرتا ہوں۔ یہ سنتے ہی آپؒ نے 'اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم' پڑھا۔ اس وقت روشنی غائب ہو گئی اور سیاہ دھواں پھیل گیا اور آواز آئی اے عبدالقادرؒ تجھے تیرے علم نے بچا یا ورنہ میں تیرے جیسے شر بندوں کو اسی جنگل میں گمراہ کر چکا ہوں آپؒ نے پھر فرمایا کم سخت! مجھے علم نے نہیں بچایا بلکہ حق تعالیٰ کے فضل و کرم نے بچایا۔ شیطان نے کہا آہ! تو پھر بچ گیا۔ بعد میں کسی نے آپؒ سے سوال کیا کہ آپ کو کیسے معصوم ہوا کہ وہ شیطان تھا۔ آپؒ نے فرمایا کہ اس کے اس قول سے کہ میں نے تجھ پر سب حرام باتیں حلال کر دیں۔ حالانکہ حق تعالیٰ حرام و نجس کا مجھے حکم نہیں دیتا اور نہ ہی پسند فرماتا ہے (واللہ تعالیٰ اعلم)

ہاں تو بیشتر اس کے ہم لفظ "اوم" کے متبرک ہونے یا نہ ہونے پر مزید بحث کریں یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ پہلے ہندو دھرم کے اجزائے ترکیبی اور اس دھرم کے معبودوں کے بارے میں قارئین کو روشناس کرایا جائے تاکہ انہیں اصل حقائق کا پتہ چل سکے۔

### ہندو مت کی تاریخ

ہندوستان کی تاریخ پر نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہندیاں جنہوں نے فلسفہ عبادت۔ ریاضت کے ذریعے مختلف غرائب کی بنیاد ڈالی وہ یا تو راجے تھے یا راجہ زادے۔ ان کی راجگی ان کی تعلیم کی اشاعت میں بہت زیادہ معاون ثابت ہوئی۔ ان میں سے بعض پر دنیاوی آلام و مصائب کا کچھ ایسا اثر پڑا کہ انہوں نے انسانی دکھ درد کو مٹانے کی کھانی۔ مگر خدائے ذوالجلال کی ہستی و صفات سے یکسر غافل رہے۔ عمل کی پاکیزگی کا لگ کر اپنے اپنے سونے میں لاپتے رہے اور انسان کو اپنے فعل کا مرید و مختار بناتے رہے حق تعالیٰ شانہ، کرم ایک زائد شے کی طرح تسلیم

کیا۔ دنیاوی رنج و محن سے بچنے کی تدابیر سوچیں مگر مادہ دنیا سے ایک قدم بھی آگے نہ بڑھے سکے تین جلی جو زائر آف یوگا کے نام سے مشہور ہیں اور چند گیت گلدھ کے زمانہ میں تبیین نہروہ برس پیشتر ہوئے۔ یوگ کی تعلیم پہلی دفعہ تین جلی کی ذریعہ نگرانی منبسط تحریر میں لائی گئی۔ وہ یوگ کے جدِ امجد سمجھے جاتے ہیں اور ان کی تھیوری مستند مانی جاتی ہے۔ انہوں نے خدا کے وجود پر روز دیتے ہوئے انسان کو اس کے فعل کا مختار بنا کر باور کرایا کہ وہ ریاضت کاملہ کے ذریعے اپنے اندر خدائی صفات پیدا کر سکتا ہے۔ چنانچہ تین جلی "یوگ سوتر" میں کہتا ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی صفات خدائی کو مٹا کر حواس کو مردہ کر دے تاکہ وہ روح اعظم میں جائے۔ انسان اپنے فعل کا خود مختار ہے وہ چاہے تو اپنے آپ کو صفات باری تعالیٰ سے جا ملے۔ تین جلی اگر سظمی دنیا سے فدا آگے چلتا تو اسے ضرور معلوم ہو جاتا کہ ایک ایسی قوت بھی ہے جسے روح اور مادہ پر کامل قدرت حاصل ہے۔ مادہ اور روح اگر ایک کروڑ سال تک بھی اکٹھی پڑی رہیں تو ان میں کوئی حرکت نہ

مرچو

ہو گی۔ جب تک کہ وہ قوت (خدا نے فواہج لال) ان کو حرکت میں لا کر اکٹھا نہ کرے۔ وہ حیوانی یا نباتاتی شکل خود اختیار نہیں کر سکتیں۔

چیمبرس انسائیکلو پیڈیا جلد ۹ صفحہ ۵۳ کے مطابق ابتداً تین جلی سے تین ہزار برس پہلے یعنی اب سے چھ ہزار برس پہلے صانع عالم سے متعلق یہ عقیدہ تھا کہ خدا علیم و قدیر ہے۔ دنیا اور اس کے مادہ کا خالق ہے۔ اشیاء عالم فنا ہو کر اس کی ذات میں جا کر ضم ہو جاتی ہیں۔ انفرادی روح بھی وہی شے ہے جو خدا کی ذات سے نکلتی ہے۔ لیکن آہستہ آہستہ خدا کی صفات کو محدود کرنا شروع کر دیا حتیٰ کہ شکائیاتی (گوتم بدھ) نے ذات و صفات دونوں سے انکار کر دیا۔ ہندو دھم کے اجڑائے ترکیبی کی تبدیل کریں تو دید برہمنہا۔ شیو دشنو۔ دھودی۔ عدم دھودی۔ بت پرستی۔ شجر پرستی۔ جگر پرستی۔ حیوان پرستی دگائے اور سانپ وغیرہ اور انکار خالق اس کے اجزاء نکلیں گے۔

ہندو دھم کی متبرک کتابوں کو لیجئے۔ ایک طبقہ کہتا ہے وید کی تعلیم کے آگے سر جھکاؤ دوسرا سرتیوں پر اعتقاد جاتا ہے۔ تیسرا برہمن اور چوتھا

انیشہ پر یقین رکھتا ہے۔ اس کے بعد مہا بھارت ہے جو ویدوں کی حریف ہے اس کے بعد بھاگوت گیتا ہے۔ جس میں آواگون کے پچتر سے نکلتے اور روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے کی تدابیر ہیں۔

رگو وید جو سب سے قدیم کتاب ہے اس کا افتتاحی منتر غور سے پڑھئے۔

”میں اگنی (راگ) کی شمار کرتا ہوں۔ وہ سب سے اعلیٰ پروہت دیوتا منتظم، صلح و جنگ کی مالک اور نیامنی سے دولت دینے والی ہے۔“

پوسے دید پڑھ جائیے، بس یہی وہ راگ ہے جو تمام پوجاؤں۔ دعاؤں۔ مختلف رسموں اور چیمبرس میں خاص ڈھنگ سے گایا جاتا ہے۔ اس کے برعکس قرآن حکیم کی افتتاحیہ آیت کو پڑھئے اور فرق ملاحظہ فرمائیے۔

”میں اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا ہے۔ سب تعریفیں اللہ کے لائق ہیں جو تمام کائنات کا مربی بڑا مہربان اور نہایت رحم کرنے والا اور روح ہذا کا مالک ہے

ہم اس کی عبادت کرتے ہیں اور اسی کی

مدد چاہتے ہیں۔ الخ

چاروں دیدوں میں آخری دیدہ "اتھرویدہ"  
ہے۔ اس میں البتہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ  
سلم کی بعثت کی بشارت موجود ہے۔

بہت سے معجزوں کو ماننا

رگ وید کے سب سے پہلے منتر میں پہلی آگنی  
کو پکارتا ہے۔ جب آگ تیز ہو جاتی ہے تو وہ  
دوسرے دیوتاؤں کو بلاتی ہے کہ وہ "ایک" میں  
سے اپنا حصہ لینے جائیں رگ وید میں تو دیوتاؤں کی  
تعداد فقط ۲۳ ہے۔ پھر یہ تعداد دیگر دیدوں میں  
بڑھتے بڑھتے ۳۳۹ تک پہنچ جاتی ہے۔ اسی کتاب  
میں آگے پڑھیں۔ "تم یوں کیوں نہیں کہتے کہ ہر چیز  
خدا ہے اور خدا ہی ہر چیز ہے؟ یہ وہ جہنم ہے  
جسے پختہ عقیدہ برہمن ہر روز علی الصباح الایمان ہے۔

پرانوں کی تعلیم اور برہما

موجودہ ہندو دھرم جو عام طور پر رائج ہے۔ وہ  
خدا کے انسانی شکل میں جہنم لینے دیوتاؤں کی پوجا

اور ذات پات کی تمیزی خصوصیات کا نام ہے۔ عام  
ہندو دھرم "قری مرتی" یعنی برہما شیو اور وشنو پر  
شتمل ہے۔ ان تینوں کے مجموعے کو کائنات کا بنانے  
بگاڑنے اور حفاظت کرنے والا تسلیم کرتے ہیں۔  
ہندومت کے مطابق برہما نے بے کار پڑے ہوئے  
سے آتما کر خود کو بنایا۔ پھر تفریحا کھیل کود کے  
طور پر کائنات کو بہ ہزار وقت بنا کر کھڑا کیا۔ پھر  
وشنو محافظ عالم ہو گیا۔ پرانوں کے مطابق برہما میں  
صفت قدیم نہیں بلکہ شروع میں اس میں کوئی صفت  
نہ تھی۔ بعد میں پیدا کر لیں۔ جس طرح انسان میں  
پہلے کوئی صفت نہ ہو۔ بعد میں محنت کر کے پیدا  
کرے اس طرح وشنو اپنی کوشش سے محافظ عالم  
بن گیا اور شیو نے دوسری قسم کی تباہ کن صفات  
اپنے اندر پیدا کر لیں اور وہ فنا کرنے والا ہو گیا۔

برہما کی پوجا

برہما کی پوجا ہندوستان میں موقوف سی ہو گئی  
ہے "آتریا برہما" کے مطابق برہما حکمانہ قوت  
کا ایک زبردست انسان تھا۔ جب اس میں کمزوری  
پیدا ہوئی تو لوگوں نے اس کو چھوڑ دیا۔ جس طرح

ایک قومی لیڈر کی حالت ہوتی ہے کہ ایک مدت کے بعد وہ عموماً انسان کی نظروں سے گر جاتا ہے۔ بس یہی حالت برہما کی ہے۔ برہما کی ہستی ذاتِ خداوندی نہیں۔ جیسا کہ ایک ہندو برہمن نے مجھ سے کہا تھا کہ ہم آپ کے "اللہ" کو ہی "برہما" کہتے ہیں۔ ہم نے جواب دیا ہمارا "اللہ" قدیم ہے مگر آپ کا "برہما" قدیم نہیں "ہمارا اللہ ہر چیز پر قادر ہے مگر آپ کا "برہما" ہر شے پر قادر نہیں۔ آپ کا "برہما" تو کائنات کو فنا ہونے سے بھی نہیں بچا سکتا۔ مگر ہمارا "اللہ" اسے بنانے اور بگاڑنے دونوں پر قادر ہے۔ لہذا آپ کا "برہما" ہمارا "اللہ" نہیں ہو سکتا۔

### شیو کی پوجا

ابتدائی عہد میں شیو کی غیر آریوں کا اور وشنو کو آریوں کا دیوتا تسلیم کیا جاتا تھا۔ شیو کی پوجا تمام ہندوستان میں کی جاتی تھی بعد میں وشنو کی پوجا ایک وسیع رقبہ ہند پر غالب آگئی۔ شیو جی کا مقام رہائش "کیلاش" جالیہ کی ایک وادی تھی۔ یعنی موصوف وہاں کے باشندے تھے۔ لہذا کا راجہ

راون بھی جس نے رام چندر جی کی بیوی سیتا کو اغوا کیا تھا۔ شیو کی پوجا کرتا تھا۔ کرشن جی بھی اولاً شیو کی پوجا کرتے تھے بعد میں وہ خود "معبود" ہو گئے۔ ہندوستان کے مشہور مندروں میں شیو کی پوجا کے آثار آج بھی موجود ہیں۔ مثلاً دیوتا و ٹیکس ونا کا مندر صوبہ مدراس میں موجود ہے۔ انقصد شیو کے بعد وشنو نے اس کی جگہ لے لی جو ایک طاقتور دیوتا ہے۔ ویسے وشنو کی پاروتی "دوگا" اور کالی بیویاں ہیں اور آجکل ان کی پوجا ہوتی ہے۔

### وثنو کی پوجا

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے وشنو ایک طاقتور دیوتا ہے پران میں جسے پانچواں وید کہتے ہیں اسے زنانہ فاحشہ کے ساتھ سوم رس (ایک نشہ آور مہل) پی کر رنگ ریاں مناتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔ علاوہ انہیں نجات کا ذریعہ شراب گوشت اور عورت کو بتلایا ہے پران کے مطابق جب دنیا میں بدکاریاں بڑھیں تو وشنو کو حیوانی شکل اختیار کرنی پڑی تاکہ وہ نیکی کی حفاظت اور بدی کی سیاست کر سکے وہ صدیوں جن جن میں وہ جہنم

یہاں ہے وہ مچلی، کھجور، سور، شیر، بونا آدمی برہن  
(پرس رام نامی) ہیں۔

### رام کی پوجا

رام چند جی کوئل کے راجہ دستر تھے کے بیٹے  
تھے۔ باپ نے اُن کی تخت نشینی کی تیاریاں کیں  
تو سوتیلی ماں لکشی نے راجہ سے قول لے دیا کہ  
رام چند جی کو ۱۲ سال کا بن باس دیا جائے  
چنانچہ وہ اپنی بیوی سیتا اور بھائی کشمی کو ساتھ  
لے کر جنگل میں چلے گئے چودہ سال بعد جب  
واپس آئے تو ملک بھر میں خوشیاں منائی گئیں اور  
درو دیوار پر چراغاں کیا گیا۔ مگر وہ انسان  
مگر معلوم کیسے انہیں خدا کا درجہ دے دیا گیا  
اور ان کی پوجا شروع ہو گئی آج بھی وہ ہندوؤں  
کے "معبود" ہیں اور رات دن ان کا نام جپا  
جاتا ہے۔

کسی ہندو نے حضرت مجدد الف ثانیؒ سے  
کہا کہ رام اور رحیم (اللہ تعالیٰ کی صفت) دونوں  
ایک ہیں۔ ہم رام کہتے ہیں اور آپ رحیم۔ اس  
پر حضرت نے فرمایا۔ رام چند جی سے پہلے تمہارا

کوئی رام نہ تھا۔ مگر ہمارا رحیم ہمیشہ سے اور ہمیشہ  
ہے گا۔

### کرشن جی کی پوجا

کرشن جی کے حالات زندگی (۱) مہابھارت (۲)  
دشنو پران (۳) بھاگوت پران اور پری داس  
میں درج ہیں۔

مہابھارت میں سوائے چند خاص مقامات کے  
انہیں ہر جگہ گڈریوں کا راجہ۔ پانڈؤں کا معین و  
مددگار بنایا گیا ہے۔ دیگر کتب میں ان کی تصویر  
کا دوسرا رُخ دکھایا گیا ہے۔ مثلاً ایک جگہ پانڈؤں  
کو نصیحت کرتے ہیں۔ "تمہیں اپنے گرو "ڈرونا"  
کو کسی طرح قتل کر دینا چاہیے تاکہ "ڈرونا"  
سنہری گاڑی والا ہم سب کو جنگ میں ہلاک نہ  
کر ڈالے" یہ الفاظ ایک "معبود" کے ہیں۔ علاوہ  
اِس کرشن جی کی آٹھ بیویوں کے علاوہ ۱۴۰۰۰  
داستانیں بھی تھیں۔

یہ تمام بیانات اس امر کی کھلی شہادت ہیں کہ  
برہما۔ دشنو۔ شیو انسان تھے۔ انسانی ہستیاں  
تھیں۔ رام چند جی کرشن جی۔ مڈگا۔ کالی مروجہ



تھے۔ ان کی سطوت و جبروت، سلطنت و قوت کے سامنے غریب اور کمزور لوگوں نے مجبوراً سر جھکا دیئے۔ جس قسم کے مدائح یا قباصح ان میں تھے۔ ان کے اعتبار سے اس کو سراہا۔ پھر دیوتا بنا کر کھڑا کر دیا۔ مثلاً برہما نے ملک کی سرسبز شادابی اور لوگوں کی فلاح و بہبود میں سعی کی اس لئے اس کو مدبر عالم کے نام سے تعبیر کر دیا گیا۔ شعراء نے اس کی مدح میں نظمیں لکھیں۔ جن میں مبالغہ سے کام لیا گیا۔

القصہ ہندوؤں کے جتنے بھی "معبود" ہیں وہ صرف انسان تھے۔ انسانی ہستیوں میں سے۔ معبود کا درجہ انہیں بعد میں دیا گیا۔ مومن داس کرم چند گاندھی کی مثال ہمارے سامنے ہے۔

### گاندھی کی پوجا

مومن داس کرم چند گاندھی تو ہمارے سامنے ہوئے ہیں۔ مصوف کا کہنا تھا کہ وہ ۱۲۵ سال بعد مریں گے۔ مگر گاڈ سے کی گولی نے انہی سال کی عمر ہی میں انہیں موت سے ہلکا کر دیا۔ اب ہندوستان میں انہیں بھی "دیوتا" کا درجہ

دے دیا گیا ہے اور گاندھی جی کی بھی پوجا شروع ہو گئی ہے۔

تاریخ بشر بس انہی ہے !  
ہر دور میں پہچے اس نے منہم  
جب آئے نئے بُت پیش نظر  
اصنام پرانے توڑ دیئے

پیلے بیان کیا جا چکا ہے برہما بھی گاندھی، رام چندر جی، کرشن جی، درگا، کالی وغیرہ کی طرح ایک انسان تھے اور اسی برہما کا سہیل لفظ "اوم" ہے۔ جو ظاہر ہے متبرک نہیں ہو سکتا۔ ہمارے نزدیک سب سے متبرک اعلیٰ و افضل لفظ "اسم ذات" اللہ ہے۔

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور کنڈلینی یوگا پر بحث کا آغاز کرتے ہیں۔

مرچو کُنڈ لینی یوگا  
 اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما امین

## کنڈ لینی یوگا

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ خالق اکبر  
نے انسان کو پیدا فرما کر اسے بے شمار مخفی  
اور پُر اسرار قوتوں سے نوازا۔ بعض قوتوں کو  
تو بغیر کسی کوشش اور جدوجہد کے ان سے  
استفادہ کرنے کا اہل بنایا مگر بعض قوتوں کو  
مختلف ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے اجاگر کر کے  
ان سے فوائد حاصل کرنے کا سکھایا گیا۔

ماہرین لوگ نے مخفی قوتوں سے متعارف ہونے  
کے لئے طرح طرح کے تجربات کئے۔ بھوک پیاس  
سے اپنے آپ کو محال کیا پھر عرصہ دراز تک  
اپنے آپ کو اذیتیں دیتے رہے۔ سخی کر انہوں  
نے کئی مخفی قوتوں کا سراغ لگا لیا اور ان کو  
اجاگر کرنے کے طریقے بھی وضع کئے انہی میں  
سے ایک زبردست اور پُر اسرار قوت کنڈ لینی ہے۔  
ماہرین یوگ کے مطابق ہماری ریڑھ کی ہڈی

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

کے نچلے حصے میں ایک ناگن (بعض اسے دیوی کا نام دیتے ہیں) کنڈلی مائے پڑی سوری ہے۔ شکل اس ناگن کی مثلی بتائی جاتی ہے۔ مختلف پانچوں سے جن کا ذکر ہم آئندہ کرنے والے ہیں۔ جب اس پر "ضرب" لگائی جاتی ہے تو وہ جاگ اٹھتی ہے اور جاگنے کے بعد ریڑھ کی ہڈی میں پوشیدہ نائریوں (NERVES) کے ذریعے دماغ کی طرف اپنے "شوہر" کے ملاپ کے لئے محرک سفر ہو جاتی ہے دوران سفر کئی اسٹیشن آتے ہیں۔ جنہیں یوگا کی اصطلاح میں کنول یا پچھتر کہتے ہیں ان سے گزرتی ہوئی وہ بالآخر دماغ کے اس حصے تک پہنچ جاتی ہے۔ جہاں مائع (LIQUID) ہوتی ہے۔ چنانچہ یہاں اس کا "شوہر" اس کا منتظر ہوتا ہے۔ چنانچہ جب اس قوت یعنی "کنڈلینی" کا ملاپ اپنے "شوہر" سے ہو جاتا ہے تو اس وقت انسان کے "قلب" کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ یہاں قلب سے مراد وہ گوشت کا ٹھکانہ نہیں جو سر آدمی کے سینے میں بائیں طرف دھڑکتا ہے۔ بلکہ قلب سے مراد "مرکز روح" ہے۔ چنانچہ اس ملاپ کے بعد یوگی میں مشاہدے اور معائنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

اور یوگی پورے طور پر اپنے جسم اور قلب سے علیحدہ ہو جاتا ہے اور اس کا اپنے جسم پر مکمل کنٹرول ہو جاتا ہے اور اس سے خوارقِ عادات ظہور پذیر ہونے لگتے ہیں۔

اسی طرح کی ایک قوت جیسے "قوتِ سُرِبان" کہتے ہیں۔ مسلمان فقرار کو بھی دورانِ مراقبہ حاصل ہو جاتی ہے اگرچہ وہ اس کے خواہاں نہیں ہوتے۔ چنانچہ اسی قسم کا ایک واقعہ جو مشہور صوفی بزرگ حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ کے متعلق ہے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جاتا ہے۔

### حکایت

حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ فوج میں ملازمت کرتے تھے ایک دن فوجی دروی پہننے کو اڑ گارڈ پر متعین تھے کہ ایک انگریز آفیسر رات کو گارڈ کے معائنہ کے لئے آیا بابا صاحبؒ نے قانون کے مطابق اسے سیلوٹ کیا۔ انگریز افسر نے بھی حسب دستور سیلوٹ کا جواب سیلوٹ سے دیا اور دوسری گارڈ کے معائنہ کو چل دیا۔

راتے میں ایک مسجد پڑتی تھی۔ اس نے دیکھا کہ بابا صاحبؒ مسجد میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ انگریز آفیسر سخت متعجب ہوا دل میں خیال کیا کہ گارڈ پر کوئی اور متعین ہوگا۔ چنانچہ دوسری گارڈ کا معائنہ کرنے کے بعد جب پھر مسجد کے پاس سے گذرا تو بابا صاحبؒ حسب سابق مسجد میں نماز پڑھ رہے تھے۔ وہ آفیسر دوبارہ پہلی گارڈ پر واپس آیا دیکھا کہ بابا صاحبؒ پرستور ڈیوٹی پر متعین ہیں۔ بابا صاحبؒ نے دوبارہ سیوٹ کیا۔ آپ تو اس آفیسر کی حیرانی کی انتہا نہ رہی۔ چنانچہ دوبارہ تحقیق حال کے لئے مسجد کی طرف گیا دیکھا کہ بابا صاحبؒ حسب سابق نماز پڑھ رہے ہیں۔ انگریز آفیسر نے اس رحمت کے صوبیدار کو بلا کر ٹکڑے واقعہ سنایا۔ صوبیدار نے جواب دیا کہ اس قسم کی کرامات (خرق عادات) اکثر بابا صاحبؒ سے سرزد ہوتی رہتی ہیں چنانچہ وہ آفیسر صوبیدار کو ساتھ لے کر گارڈ پر آیا تاکہ بابا صاحبؒ سے اس بارے میں معلومات حاصل کرے مگر جو فہمی وہ آفیسر گارڈ روم کے پاس پہنچا بابا صاحبؒ نے راضی ایک طرف پھینک دی اور یہ کہتے ہوئے چل

دیئے کہ ہم سے دو جگہ ڈیوٹی نہیں دی جاتی فوج کی ملازمت میں یہ بابا صاحبؒ کا آخری دن تھا۔

دراصل بابا صاحبؒ نے اس موقع پر قوتِ سرِ پا کو استعمال فرمایا تھا۔ قوتِ سرِ پا کی تفصیل یہ ہے۔

اولیاء اللہ کے ہاتھوں جو کرامات عالمِ ظہور میں آتی ہیں وہ "کنہی شکتی" وغیرہ کی بیلری کے ہاتھ نہیں ہوتیں بلکہ وہ قوتِ سرِ پا کی مدد سے عالمِ ظہور میں آتی ہیں۔ اس سلسلہ میں سیدنا شیخ عبد العزیز دہلوی "امریز" میں فرماتے ہیں۔

"حق تعالیٰ نے روح کو اجسام (یعنی اجسام) کے چاک کرنے کی طاقت عطا فرمائی ہے۔ چنانچہ وہ پہاڑوں، سخت پتھروں اور دیواروں کو بھاڑتی ہوئی بغیر کسی شگاف کے ان کے اندر سے گزر کر آ رہا ہو جاتی ہے۔ اس کی مثال روشنی کا صاف شیشے سے شگاف کئے بغیر آ رہا ہوتا ہے یعنی جس طرح روشنی بغیر شگاف کئے آ رہا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح روح بھی سخت پتھروں اور ہر قسم کے اجسام سے بغیر شگاف کے آ رہا ہو جاتی ہے"

جب روح کی سکونت ذاتِ تریابی میں محبت و  
ریگانت کے ساتھ ہوتی ہے۔ تو روح یہ طاقت  
ذات کو دے دیتی ہے کہ کالبدِ فانی (جسمِ انسانی)  
وہ کام کرنے لگ جاتا ہے جو روح کیا کرتی ہے  
حضرت سیدنا یحییٰ علیہ السلام کا قصہ اسی قبیل سے  
ہے کہ آپ کی قوم نے جب آپ کو گرفتار کرنا  
چاہا تو آپ بھاگ کر ایک درخت کے اندر گھس  
گئے کہ آپ کی روح نے باہمی محبت و ریگانت  
کے سبب خرقِ اجہلم کی طاقتِ جسم کو دے  
دی تھی (جیسے روح درخت وغیرہ میں بغیر شگاف  
کے گھس سکتی ہے۔ اسی طرح جسم بھی روح  
کی عطار کردہ قوت کے باعث درخت میں بغیر  
شگاف کے گھس گیا) اور ذاتِ تریابی جرمِ طہر کو  
پھاڑ کر اندر داخل ہو گئی تھی اور یارِ کرام کے واقعات  
کہ دروازہ کھلے بغیر وہ مکان میں داخل ہو گئے یا  
اہل اللہ کے یہ واقعات کہ ایک قدم مشرق میں  
رکھا تو دوسرا مغرب میں اسی قبیل سے ہیں۔

ذاتِ تریابی (جسمِ انسانی) میں اتنی طاقت  
نہیں کہ وہ اتنی مشرق سے اتنی مغرب کے درمیان  
جو ہوا بھرتی ہوتی ہے اس کو اس لمحہ میں قطع

کر سکے۔ ہوا اس کا جوڑ جوڑ توڑ دے گی۔ ایک  
ایک عضو کا جوڑ چھوڑ کر دے گی (اسکا فی لیب کا  
واقعہ آپ کے سامنے ہے کہ مختلف دھاتوں کا بنا  
ہوا یہ "عشرت" جو نہی کرۂ ارض میں داخل ہوا  
تو ذرات سے رگڑ کے باعث گرم ہو کر جل اٹھا  
اور محو سے نکلتے ہو گیا) اسی طرح ہوا بدن کے  
سائے عیون اور رطوبتوں کو سکھا دے گی۔ مگر  
چونکہ روح نے اس کو قوت بخشی ہے لہذا جسم  
اس قسم کے حالات میں بھی محفوظ رہتا ہے۔ چنانچہ  
رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم آن واحد میں جسمِ مطہر  
کے ساتھ عرشِ بریں پر پہنچے اور پھر واپس بھی تشریف  
لے آئے (آپ کو کترہ ہوا کے اس پار نہ تو آئین  
کی ضرورت محسوس ہوئی اور نہ آپ کے جسم مبارک  
کو کسی قسم کا نقصان پہنچا) یہ سب کچھ روح کا  
فعل تھا۔ جس نے قوتِ سر بیان سے ذاتِ مطہرہ  
کو مدد پہنچائی تھی۔ واللہ تعالیٰ اعلم "سلسلہ  
خیالات کہاں سے کہاں جاتا نکلا۔ ہاں تو عرشِ کر  
رہا تھا کہ کھنڈ لینی کھنی کی بیداری کے بعد یوگی  
اپنے جسم سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے اور وہ جسم  
کے نہر ہر عضو کو اپنے کنٹرول میں لے آتا ہے۔

اس وقت انسان کے قبضہ میں بے شمار قوتیں آ جاتی ہیں۔ بعض کے نزدیک قوتِ پرواز تو اس کا ایک ادنیٰ کرشمہ ہے۔ بھوک پیاس پر انسان غالب آ جاتا ہے اور برسوں بغیر کھائے پیئے محض فضا سے خوراک حاصل کر کے زندہ رہ سکتا ہے۔ سردی گرمی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتی غرضیکہ انسان واقعی انسان برتر بن جاتا ہے۔

### کنڈلینی کا آغاز سفر

جب مختلف ریاضتوں سے جن کا ذکر ہم آئندہ کرنے والے ہیں اس پر اس قدر قوت پر "صوب" لگائی جاتی ہے تو یہ اچانک بیدار ہو کر "سوکشا" ناڑی میں محفوظ ایک اور باریک ترین "ناڑی" کو جسے چترنی کہتے ہیں۔ راہ گذر کے طور پر استعمال کرتی ہوئی اوپر کو چڑھنے لگتی ہے۔ بعض اوقات کنڈلینی غلط ریاضت یا کسی بے احتیاطی کی وجہ سے بجائے چترنی کو ملنے کے طور پر استعمال کرنے کے غلط ناڑی چنگلا کے ذریعے محو سفر ہو جاتی ہے اس کی مثال ایسی ہے جیسے سبکی کے دو غلط تاریں آپس میں

مل جائیں اور شارٹ سرکٹ ہو جائے۔ یہ حالت بے حد خطرناک اور تکلیف دہ ہوتی ہے لہذا اس قسم کی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے کنڈلینی کے آغاز سفر ہی سے گرو یا استاد کو آگاہ کر دیا جائے تاکہ وہ ہنگامی میں دیگر مراحل طے کرائے اور کنڈلینی کو اپنے "شوہ" (شوہر) سے ملا دے۔

### کنڈلینی کا مقام سفر

ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے سے دماغ کی طرف دو ناڑیاں (NERVES) جاتی ہیں ایک کا نام ایڈا اور دوسری کا چنگلا ہے۔ ایڈا منفی (NEGATIVE) اور چنگلا مثبت (POSITIVE) برقی رو کو ظاہر کرتی ہے اور دونوں ناڑیوں کے درمیان ایک بہت ہی باریک ناڑی ہے جسے "سوکشا" کہتے ہیں۔ پھر اس سوکشا کے نیچوں بیچ ایک اس سے بھی باریک ناڑی ہے۔ جسے "چترنی" کہتے ہیں جس کو کنڈلینی راہ گذر کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ سوکشا کے دائیں طرف چنگلا اور بائیں طرف ایڈا ناڑی جاتی ہے۔ گویا کہ یہ دونوں ناڑیاں سوکشا کی محافظ ہیں اور سوکشا

مرچو

الہ دین

ہیترنی کی حفاظت پر مامور ہے۔ سوکھما کے نیچے  
 کنڈلینی کنول (سہزار پیکھڑیوں کا کنول) رہتا  
 ہے چونکہ یہ سہر وقت خوابیدہ حالت میں ہے۔  
 اس لئے ہمیں اس کا احساس ہی نہیں ہوتا، یہاں  
 تک کہ صرف خواص ہی اس کی موجودگی سے  
 واقف ہوتے ہیں، عوام نہیں۔

### کنڈلینی کے اسٹیشن (چکر)

کنڈلینی دوران سفر مختلف اسٹیشنوں سے گذرتی  
 ہے بعض اوقات کسی اسٹیشن پر رُک بھی جاتی ہے  
 چنانچہ اب یہ گرو کا کام ہے کہ اسے کسی تعمیر  
 سے اگلے اسٹیشن کو روانہ کرے۔ اسٹیشن درج  
 ذیل ہیں۔

- ۱: سول دھارا — ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ  
 (جنسی اعضاء اور مقعد  
 کے درمیان)
- ۲: سودہستان — جنسی اعضاء کے مین  
 نیچے۔
- ۳: منی پور — ناف کے نیچے
- ۴: اناہٹ — قلب

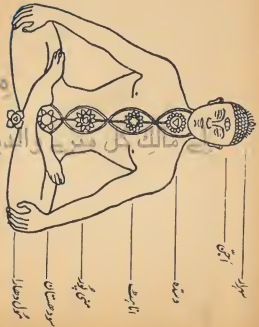
- ۵: وسدہ — علق
- ۶: اجنا — دونوں آہرو کے درمیان  
 ناک کی جڑ کے نیچے۔
- ۷: سہرار — دماغ کے بیچوں بیچ مہار  
 چکر میں نہیں گنا جاتا  
 بلکہ یہ کنڈلینی کی منزل  
 مقصود ہے۔

### مرچو

پر رحم فرما آمین



## گنڈلینی کے مقاماتِ سفر



## اجن چکر

پیشتر اس کے کہ ہم آگے بڑھیں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ کچھ تعارفِ اجن چکر کا کر لیا جائے۔ کیونکہ یہ چکر دیگر چکروں سے بالکل مختلف ہے اس کا تعلق براہِ راست دماغ سے ہے۔ انسان کے پانچوں حواس دماغ کے تابع ہیں اسی لئے اس چکر کو دیگر چکروں کا سردار تسلیم کیا جاتا ہے۔ ماہرینِ یوگ کے مطابق تمام انسانی ایجادات اور ارتقائی منازل اسی چکر کے مرہونِ منت ہیں ہاں تو گنڈلینی جب اس چکر پر پہنچتی ہے تو کچھ دیر یہاں قیام کرتی ہے مگر چونکہ گنڈلینی کی منزل مقصود یہ چکر نہیں، اس لئے آگے چل پڑتی ہے۔ ستنے کہ "سہارا" (سہارا پیوں کا کنول) پر پہنچی کر اپنا سفر ختم کرتی ہے۔ جو دماغ کے بالائی حصہ (CEREBRAL REGION) میں واقع ہے۔ سہارا ہی "دیوتا شو" کی جائے رہائش ہے۔

دوران سفر چونکہ گنڈ لینی کیے بعد دیگرے ایک چکر سے گزر کر دوسرے میں داخل ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے پھول کی پتیوں کا رخ جو پہلے نیچے کی طرف ہوتا ہے سانس کے رخ ہو جاتا ہے۔ اس موقع پر اجتن چکر گنڈ لینی کو مٹی قوت اور طاقت عطا کرتا ہے اور ان پتیوں کا رخ پہلے کی طرح نیچے کو موڑ دیتا ہے اور گنڈ لینی مٹی طاقت پا کر بے تابانہ اپنے "شود یوتا" سے ملاپ کی آرزو میں تیزی سے آگے بڑھنا شروع کر دیتی ہے حتیٰ کہ اپنے شو سے جا ملتی ہے۔

### گنڈ لینی واپس جاتی ہے

گنڈ لینی چند لمحے اپنے شو کے پاس بسر کرنے کے بعد واپس اپنی قدیمی رہائش (ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے سوکھنا ناڑی کے نیچے) کی طرف رجوع سفر ہو جاتی ہے۔ پھر انہیں ہیکڑوں سے گذرتی ہوئی انہیں مزید قوت اور طاقت سے مالا مال کرتی جاتی ہے۔ اس وقت وہ پہلے سے زیادہ تروتازہ ہوتی ہے۔

لبخا یوگا میں اس کو بیدار کرنے کے کئی

طریقے ہیں۔ جبکہ پتھلی کے ہاں صرف سما دی ہے اور وہ سما دی ہی کے ذریعے اس کو بیدار کرنے کے حق میں ہے۔ یا صرف سنسکرت لفظ "اوم" کے متواتر ورد سے جو برہما کا مخفف ہے جگانے کا قائل ہے۔ مگر سانس نزدیک تواتر لفظ "اوم" کی بجائے اگر لفظ "اللہ" کا ذکر تواتر سے کیا جائے تو نہ صرف یہ یقینی جاگ اٹھتی ہے بلکہ نہایت آسانی سے تمام مسائل طے کرتی ہوئی اپنے شو سے مل کر بہ خیر و عافیت واپس اپنے اصل مقام تک جا پہنچتی ہے۔

### "دیوتا شو" اور "گنڈ لینی" کا راز

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ہر انسان کی ریڑھ کے ہڈی کے نیچے حصے میں تقریباً ایک انچ متقد سے اوپر اور تھوڑا سا جنسی اعضا کے نیچے منفی بجلی کا ذخیرہ موجود ہوتا ہے اور ایسے ہی دماغ کے وسط میں مثبت بجلی (POSITIVE - ELECTRIC) - مقیم ہوتی ہے چنانچہ مختلف ریاضتوں کے ذریعے ان دونوں مراکز کو اعصاب کے ذریعے بلا دیا جاتا ہے جس طرح بجلی کی منفی اور مثبت

رو کو ایک خاص ترتیب سے ملا کر بجلی کے بلب کو روشن کیا جاتا ہے جو انسان کو انسان برتر بنا دیتی ہے۔ "دیوتا شو" اور "کنڈلینی" محض زمانہ قدیم کی اصطلاحیں ہیں۔ اُس زمانہ میں مثبت یا منفی برقی رو کو کوئی نہ جانتا تھا۔

### کنڈلینی کی بیلری کا کلمہ آغاز و اختتام

کنڈلینی کو بیدار کرنے والی ریاضتوں پر عمل کرتے ہوئے جب یوگی کو خاصہ عرصہ گزر جاتا ہے تو اچانک ایک سبلی سی چمکتی دکھائی دیتی ہے اور یوگی اس روشنی یا نور میں نہا جاتا ہے بعد ازاں مراقبہ کرتے کرتے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یوگی ہوا میں متعلق ہے اور اُس کا اس زمین سے کوئی تعلق نہیں رہا اور یہ کہ وہ اس فنائن سے بیٹھ ہی کا باسی ہے پھر جو بھی توجہ مراقبہ سے منتہی ہے۔ یوگی واپس زمین پر بیٹھا ہوا اپنے آپ کو پاتا ہے۔ کچھ عرصہ اس قسم کے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوتے رہتے ہیں حتیٰ کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے سے کوئی چیز اوپر چڑھتی ہوئی محسوس ہوتی

ہے یہی کنڈلینی کی بیلری کا کلمہ آغاز ہے۔ اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد یوگی کو مزید کیسوٹی سے مراقبات جاری رکھنے چاہئیں خصوصاً وہ مراقبہ جس سے کنڈلینی میں حرکت پیدا ہوتی ہو۔ مگر اسی اثنا میں لاشعوری مزاحمت بھی شروع ہو چکی ہوتی ہے کہ چھوڑو کس چکر میں پڑے ہو، یہ تو سادھوؤں کے کام ہیں تم تو ایک اچھے خاصے انسان ہو۔ گویا سادھو یا یوگی نیچے دیے کے انسان ہیں مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ سانچو یا یوگی، انسان برتر ہوتا ہے وہ بھوک پیاس رنج غم اور دیگر ضروریاتِ زندگی سے بے نیاز ہوتا ہے اور اگر اس کا قلب نورِ ایمان سے روشن ہو تو نور علی نور۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد یوگی کو اپنا جسم سکڑتا ہوا معلوم ہوتا ہے گویا وہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔ یہ سب کنڈلینی کی کرشمہ سازی ہوتی ہے، اصل میں یوگی ویسے کا ویسا ہوتا ہے۔ اس دوران میں ریڑھ کی ہڈی میں کوئی چیز اوپر چڑھتی ہوئی محسوس ہوتی رہتی ہے جو بھی مراقبہ سے توجہ منتہی ہے۔ یہ سب کچھ آخر واحد میں

غائب ہو جاتا ہے۔ مگر پھر جونہی مراقبہ دوبارہ شروع کرتا ہے، یہ تمام عجائبات دوبارہ عالم ظہور میں آ جاتے ہیں۔ نور یا روشنی کے تصبیطیے ایسے لگتے ہیں جیسے سمندر میں نہاتے ہوئے انسان کو لہروں تصبیطیے لگتے ہیں۔ مراقبے کے خاتمے پر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا یوگی ایک نئی اور پراسرار دُنیا کا سفر کر کے آیا ہے اور دورانِ مراقبہ وہ اس سرزمین پر نہیں تھا۔

اب اگر یوگی نے مراقبہ جاری رکھا تو ایک دن مراقبے سے واپسی پر اُسے یوں محسوس ہوتا ہے گویا وہ مغلوچ ہے اور اُس کے ہاتھ پاؤں میں جان ہی نہیں رہی۔ مگر پھر آہستہ آہستہ اس کے جسم میں 'جان' آتی جاتی ہے اور یوگی بھلا چنگا ہو جاتا ہے۔ ان مواقع پر خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ لازم ہے کہ روغنِ زیتون یا گائے کے گھی سے تمام جسم کی مالش کی جائے اور کھانے میں بھی گھی کا استعمال بڑھا دیا جائے، البتہ نمک، گوشت، انڈے، پھل لہسن اور پیاز سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

اس مرحلہ سے بغیر و خوبی گذرنے کے بعد

یوگی اپنے آپ کو ہلکا چھپکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ ذہنی قوتیں وسیع ہونے لگتی ہیں۔ ایک کرنٹ سی ریڑھ کی ہڈی کے نیچے حصے سے لے کر دماغ تک دوڑنے لگتی ہے۔

بھوک پیاس کی شدت محسوس نہیں ہوتی۔ چاہا تو کھانا کھا لیا اور پانی پی لیا۔ وہ ان چیزوں کی کوئی ایسی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ کسی سے بات کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ طبیعت بالکل

تین تنہا رہنے پر مائل ہوتی ہے دل میں یہی آرزو بار بار چٹکیاں بیتی ہے کہ ہمہ وقت مراقبہ میں گزارا جائے۔ اس نئی اور پراسرار دُنیا کی سیر کی جائے جس تک دورانِ مراقبہ رسائی ہوئی ہے۔ اس دوران میں غینہ اڑ جاتی ہے اور بے صبری کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ اگر نیند آ بھی جائے تو عجیب و غریب خواب بیدار کر دیتے ہیں۔ یہ کیفیت چند دن رہتی ہے پھر غائب ہو جاتی ہے۔ اب ایک نئی الجھن ظہور میں آتی ہے۔ یعنی مراقبہ میں دل نہیں لگتا اور اُس کیفیت کو دوبارہ حاصل کرنے کے لئے بے حد کوشش کرنی پڑتی

ہے۔ خیالات کو کیسے کرنا ہے حد کھن گلتا ہے۔  
 حتیٰ کہ مسلسل کوشش سے دوبارہ یوگی اپنے  
 خیالات کو کیسے کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے  
 اور پھر دوبارہ کٹھنی کو اوپر کی طرف ریڑھ کی  
 ٹہری میں سرکتے ہوئے محسوس کرتا ہے۔ اس دوران  
 کانوں میں گرجدار آوازیں آنی شروع ہو جاتی ہیں  
 اور یوگی یوں محسوس کرتا ہے کہ اس کا جسم بڑھ  
 رہا ہے یاد ہے کہ آغاز میں جسم گھٹتا ہوا  
 محسوس ہوتا تھا مگر اب اس کے برعکس بڑھتا  
 ہوا معلوم ہوتا ہے حتیٰ کہ یہ کیفیت بھی غائب  
 ہو جاتی ہے اس دوران منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا  
 ہے اور یوگی محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی پُر اسرار  
 پتھر میں پھنس گیا ہے اور اس پتھر سے  
 نکلنا اس کے بس سے باہر ہے۔

اس کے بعد یوگی پر بے خوابی کی کیفیت  
 طاری ہو جاتی ہے۔ جو نہی وہ بستر پر سونے  
 کے لئے لیٹتا ہے اس کی ریڑھ ٹہری میں کڑوا  
 گلتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے گویا تیز روشنی  
 کے جھماکے سے آئے ہیں اور کتے نور میں  
 نہلا رہے ہیں۔ بسیار کوشش کے باوجود نیند

نہیں آتی پھر یہ مرحلہ بھی گذر جاتا ہے۔  
 اب ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ جھوک  
 پیاس غائب ہو جاتی ہے کسی چیز کا ذائقہ محسوس  
 نہیں ہوتا زبان سفید اور آنکھیں سرخ انگارہ ہو  
 جاتی ہیں۔ چہرے سے طہانیت اور سکون کے بجائے  
 وحشت برسنے لگتی ہے دراصل یہ تمام تر غلامی  
 عادت مظاہر دماغ میں کیمیائی تبدیلیوں کے باعث  
 عالم ظہور میں آتے ہیں۔

اسی دوران کٹھنی اوپر پڑھتی ہوئی محسوس  
 ہوتی ہے اور بعض اوقات تو ایسی آواز سنائی  
 دیتی ہے جیسے کوئی اندلہم بھنکار رہا ہو شاید  
 اسی وجہ سے اس پُر اسرار قوت کا نام کٹھنی  
 شکتی رکھا گیا۔ ہاں تو اس پُر اسرار قوت کی  
 سرکات روز بروز بڑھتی جاتی ہیں اور ایسے معصوم  
 ہوتا ہے جیسے کوئی شے اپنا راستہ ریڑھ کی ٹہری  
 میں سے بناتی ہوئی دماغ کی طرف رواں دواں  
 ہے اب اگر کوئی اس کو روکنا بھی چاہے تو  
 نہیں روک سکتا۔

مگر اسی دوران میں طرح طرح کے اندیشے  
 اور خوف کے سائے گہرے ہوتے جاتے ہیں کہ

میں چو

پر

معلوم نہیں کیا ہونے والا ہے۔ چہرہ زرد۔ گال پچکے ہوئے گویا طالب، حال ہی میں کسی مہلک مرض سے شفا یاب ہوا ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے۔ گویا پوسے جسم میں آگ سی لگی ہوئی ہے۔ جب یہ کیفیت ہو تو چہل قدمی بے حد سود مند ثابت ہوتی ہے۔

دراصل کسی شخص میں اس قسم کی قوتیں اگر بچپن ہی سے بیدار ہوں تو اسے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی لیکن یہی قوتیں اگر ریاضتوں سے بیدار کر دی جائیں تو ان کو برداشت کرنا خاصا وقت طلب ہو جاتا ہے۔ اسی لئے ایسی ریاضتوں کے دوران میں کسی استاد یا گرو کی نگرانی ضرور کی سمجھی جانی ہے۔ بیشک اس گرو یا استاد کی کٹہ لینی بیدار بھی نہ ہوئی ہو۔ کیونکہ کٹہ لینی کے علاوہ بھی تو کئی غیر مرئی قوتیں موجود ہیں جو اس قوت کی ہمسر کر سکتی ہیں اور گرو میں موجود ہوتی ہیں۔

بعض اوقات ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے جسم میں آگ سی لگی ہوئی ہے ایسے مواقع پر بارگاہ رب العزت میں جھکنا ہی اطمینان قلب کا باعث

ہوتا ہے اور ہمہ وقت درود شریف پڑھتے رہنا بھی بے حد نافع ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اگر سورۃ اخلاص کا ورد بھی بلا گنتی کیا جائے تو نور اعلیٰ نور۔ اگر حدت زیادہ بڑھ جائے اور ناقابل برداشت ہو جائے تو ناک کے دائیں نچھنے (RT. NOSTRIL) کو جو سورج کی حدت کا مظہر ہے، بند کر دیا جائے تاکہ بائیں نچھنے سے آپ خشکی کو جو چاندنی کا مظہر ہے جذب کر سکیں۔

پھر اچانک ایسا محسوس ہوتا ہے گویا مرنے کا وقت قریب آگیا ہے اور کوئی طاقت موت یا دیوالگی سے نہیں بچا سکتی۔ چہرہ زرد ہو جاتا ہے اور عامل برسوں کا بیمار دکھائی دیتا ہے ایسے مواقع پر آئینہ قطعاً نہیں دیکھنا چاہیے۔ عامل کو اپنی غذا دودھ اور چاول بالکل کم کر دینی چاہیے پھر آہستہ آہستہ جسم میں طاقت اور توانائی آنے لگتی ہے۔

اگرچہ ایسے موقعوں پر کٹہ لینی بیدار ہو چکی ہوتی ہے مگر کوئی خاص خارق العادت واقعہ ظہور پذیر نہیں ہوتا۔

اس کے بعد یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی چیز ریڑھ کی ٹہری میں اوپر کی طرف چڑھ رہی ہے۔ کانوں میں شور سنا دینے لگتا ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے پورا وجود نور میں نہا گیا ہے۔ جب کنڈلینی دل میں سے گزرنے لگتی ہے، اس وقت نبض اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے حتیٰ کہ جس عضو سے بھی گزرتی ہے اس کو بیدار کرتی جاتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے اس عضو میں پہلے جان نہیں تھی، اور اب جان آگئی ہے پرانے زمانے کے یوگی اور ساوہو کنڈلینی کو دماغ کی عک کا خطاب دیتے تھے کیونکہ یہ لاکھوں اعصاب کو کنٹرول کرتی ہے۔

کنڈلینی کی بیداری کا اثر جنسی اعضاء پر بھی ہونے لگتا ہے ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے ان میں کوئی نئی طاقت سما گئی ہے۔ اس کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارا نظام مہضم بھی از سر نو بحال کیا جا رہا ہے اس میں طاقت پیدا ہو رہی ہے۔ جو آن واحد میں ہر قسم کی خوراک کو مہضم کر کے جزو بدن بنا دیتی ہے۔

اس موقع پر انسان جب اپنے بدن کے اندر توجہ سے دیکھتا ہے تو اسے سب کچھ دکھائی دینے لگتا ہے یہاں تک کہ کنڈلینی کے شعلے تک نظر آنے لگتے ہیں یہ سب کچھ حقیقت پر مبنی ہوتا ہے فریبِ نظر نہیں ہوتا۔ جیسے کوئی کسی دور دراز سیارے پر اچانک بھیج دیا جائے۔

کچھ عرصہ کے بعد انسان آہستہ آہستہ نادل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دنیا اور دنیاوی اشیاء میں اس کی دلچسپی اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔ بات البتہ ڈراؤنے خواب پریشان کرتے ہیں۔ مگر ضروری نہیں کہ یہ تمام واقعات جو ہم اوپر بیان کر چکے ہیں ہر ایک کو پیش آئیں بعض افراد کی کنڈلینی نہایت ہی آہستہ آہستہ بیدار ہوتی ہے اور یوگی کو معلوم تک نہیں ہوتا کہ کنڈلینی بیدار ہو رہی ہے یہاں تک کہ بغیر دعویٰ اپنے شو سے جا ملتی ہے۔ ہم نے یہ تمام باتیں اس لئے رقم کر دی ہیں تاکہ اگر کسی کو اس قسم کے حالات پیش آئیں تو وہ پہلے سے ان کے لئے تیار ہو۔

# کنڈلینی

کو بیدار کرنے کے طریقے

اب ہم کنڈلینی کو بیدار کرنے کے طریقے قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ متنبہ بھی کرتے ہیں کہ ان پر بغیر استاد یا گورو کی اجازت کے ہرگز عمل نہ کیا جائے۔

## اپلا طریقہ کل میں والدین

کنول انداز نشست اختیار کیجیے۔ کنول انداز نشست کا مکمل طریقہ بمعہ تصویر کے فن یوگا حصہ اول میں شائع ہو چکا ہے۔ کنول انداز نشست میں چاہیں تو ہاتھ تصویر کے مطابق رکھیں یا دونوں ہاتھوں کو ناف پر ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیں۔ دونوں طریقے صحیح ہیں) اب اپنی ٹھوڑی کو سینہ پر رکھا دیجیے اور مقعد کو ٹکڑیٹھ سے یہ خیال کرتے ہوئے کہ مقعد ٹکڑیٹھ سے کنڈلینی پر ضرب لگ رہی ہے اور یہ کہ وہ چند ضربوں کے بعد جاگ اٹھے گی۔

چنانچہ گاتار اس مشق پر عمل پیرا ہونے سے کنڈلینی اگڑاٹی لے کر اٹھتی ہے اور سیدھی ہوتی ہے یاد ہے کنڈلینی خوابیدہ شکل میں سانپ کی طرح کنڈلی مائے بیٹی ہوتی ہے اس کی کنڈلی مائے تین چھڑوں کی ہوتی ہے۔ ہاں تو بیدار ہونے کے بعد ریٹھ کی ہڈی میں اور پر کو رنگیتی ہوئی معلوم ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ سانپ کی طرح پھسکارتی بھی جاتی ہے۔

کنڈلینی کی بیداری کے بعد اسی طریقہ کو جاری رکھا جائے اور استاد کو آگاہ کر دیا جائے تاکہ کنڈلینی اگر کسی چھڑ میں رگ جاسے تو گرو اسے کسی تدبیر سے اسے آگے کو روانہ کرے۔ گرو حالات اس کے مطابق ریاضتوں میں رد و بدل کرتا رہتا ہے جسے کہ کنڈلینی اپنے شو سے جا ملتی ہے اور چند لمحے شو کے پاس رہنے اور شو سے توئیں حاصل کرنے کے بعد واپس اپنے مستقر کی طرف لوٹتی ہے اور تمام چھڑوں کو اُن کے مطابق کئی غیر مرئی قوتوں سے نوازتی ہوتی اپنی جائے پیدائش پر جا پہنچتی ہے۔

ماہرین کے مطابق عام آدمی اپنے دماغ کا صرف ۸ سے ۱۰ فیصد حصہ استعمال میں لاتا ہے جبکہ کنڈلینی



کی بیداری کے بعد ۹۵ سے ۱۰۰ فیصد تک استعمال کر سکتا ہے۔

### دوسرا طریقہ

کنول انڈائر نشست اختیار کیجئے۔ کان دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں سے بند کر دیجئے شہادت کی انگلیوں سے دونوں آنکھیں درمیانی انگلیوں سے دونوں نچھے، تیسری انگلیوں سے اوپر کا ہونٹ اور چھوٹی انگلیوں سے نیچے کا ہونٹ بند کر دیجئے اس طرح تمام حواس بند کر کے مقعد کو سکڑیئے اور ڈھیلا کیجئے۔ اس تصور کے ساتھ کہ آپ کنڈلینی پر بار بار ضرب لگا رہے ہیں اور یہ کہ وہ ضرب کے باعث بیدار ہو رہی ہے جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تمام راستے کھول دیجئے اور منہ کے ذریعے سانس آہستہ آہستہ نکال دیجئے یہ ہوا ایک چھوٹا سی چکر طرح کے " چکر پورے کر لیجئے۔

### تیسرا طریقہ

اس طرح کا پوز اختیار کیجئے کہ آپ کے بائیں پاؤں کی ایڑی کے عین اوپر آپ کی مقعد ہو اور

آپ کا تمام بوجھ ایڑی پر پڑ رہا ہو اور مقعد خوب دب رہی ہو اب اپنی سیدھی ٹانگ بالکل سامنے پھیلا لیجئے اور داہنی ٹانگ کے پاؤں کا انگوٹھا دونوں ہاتھوں سے مضبوط پکڑ لیجئے اپنی ٹھوڑی سینے پر ٹکا دیجئے۔ اب سانس ٹاک کے ذریعے اندر کھینچئے اور روک لیجئے اس سے کنڈلینی پر ضرب لگتی ہے اور وہ کنڈلی کو ختم کر کے سیدھی ہو جاتی ہے۔ جب سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس منہ کے راستے نکال دیجئے یہ ہوا ایک چکر۔ ہر چکر کے بعد ٹانگ بدل دیجئے یعنی دوسرے چکر میں دائیں پاؤں کی ایڑی کے اوپر اپنی مقعد رکھیں۔ اسی طرح ہر چکر میں ٹانگ بدلتے جائیں گے کہ بائیں باری ہر ٹانگ کے پانچ پانچ چکر پورے ہو جائیں۔

### چوتھا طریقہ

اس طریقہ میں ٹانگ کو پھیلا یا نہیں جاتا بلکہ مقعد کو منحنی کے ذریعے دبایا جاتا ہے اور دوسرا پاؤں ران پر رکھا جاتا ہے۔ دانتوں کو سختی سے بند کر دیا جاتا ہے اور زبان کو سامنے والوں دانتوں سے

اس طرح لگا دیا جاتا ہے کہ آپ کی زبان دانتوں کو  
غروب دبا رہی ہو۔ اب ناک سے سانس لے کر  
روک کر مقعد پر ضربیں لگائی جاتی ہیں۔ یعنی جب  
آپ سانس روک کر مقعد کو سکڑتے ہیں تو اس پر  
ضرب لگتی ہے۔

جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ  
آہستہ سانس منہ کے ذریعہ نکال دیجئے۔ یہ ہوا ایک  
چکر اسی طرح کے گیارہ چکر پورے کر دیجئے۔

### پانچواں طریقہ

کھانا کھانے کے بعد سانس روک کر  
سانس اندر لے لیجئے اور سانس روک  
مقعد کو سکڑیئے اور ڈھیلا کیجئے جب تک  
سانس روک سکتے ہوں روکے رکھئے اور مقعد کو  
سکڑتے اور ڈھیلا کرتے رہئے اور ذہنی میں یہ  
تصور لائیئے کہ آپ مقعد کو سکڑتے وقت کندھنی  
کو جگانے کے لئے ضربیں لگا رہے ہیں۔ جب مزید  
سانس روکنے کا یارا نہ ہو تو مقعد کا سکڑنا بند کر کے  
آہستہ آہستہ سانس باہر منہ کے ذریعہ نکال دیئے  
یہ ہوا ایک چکر اسی طرح کے گیارہ چکر پورے

کر لیجئے۔

یہ عمل صبح و شام خالی پیٹ سرانجام دیجئے  
یا اس وقت جب کھانا کھائے کم از کم ساڑھے تین  
یا چار گھنٹے گزر چکے ہوں۔

### چھٹا طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیئے جبکہ دونوں پاؤں کا  
درمیانی فاصلہ صرف دو انچ ہو۔ خاص احتیاط یہ  
کی جائے کہ گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ  
میں ہو۔ اب داہنا پاؤں اوپر اٹھا کر ایڑی کی ایک  
ضرب (BUTTOCK) پر لگائیئے اور پھر بائیں پاؤں  
فرش پر واپس اسی جگہ لائیئے جہاں سے اٹھایا تھا۔  
اب بائیں پاؤں کی ضرب اسی طرح دوسری شرین پر  
لگائیئے اور پھر واپس اسی جگہ پر لائیئے جہاں سے  
اٹھایا تھا۔ اسی طرح بائیں بائیں شرین پر ضربیں لگائیئے  
پہلے دن فقط ۲۵ ضربیں کافی ہیں۔ ہر ہفتے پانچ  
ضربوں کا اضافہ کرتے جائیئے حتا کہ سو ضربوں  
تک پہنچ جائیئے۔ یہ کندھنی کو تیار کرنے کا ایک  
اعلیٰ ذریعہ ہے۔

## آخری اور سب اعلیٰ طریقہ متبادل عمل تنفس

اگرچہ متبادل عمل تنفس کا طریقہ ہم فن یوگا حصہ اول میں بھی کچھ پکے ہیں مگر کئی بیانی کی بیداری میں اس مشق کی اہمیت کے پیش نظر اسے معمولی سی ترمیم کے ساتھ دوبارہ تحریر کر رہے ہیں۔ (بقا ہر یہ معمولی سی ترمیم ہے مگر کئی بیانی کی بیداری میں اس کی افادیت بے بدل ہے)

## طریقہ

آپ کنول اپنا نشست اختیار کر لیجئے جسم کو بالکل مصلیٰ چھوڑ دیجئے۔ ریڑھ کی ہڈی۔ سینہ اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ نگاہیں سامنے کسی نقطہ پر یا یونہی فضا میں مرکوز کر دیجئے۔ اب دایسے ہاتھ کا انگوٹھا دائیں نتھنے (پنگلا) اور تیسری انگلی بائیں نتھنے (ایڈا) پر رکھ دیجئے (یاد رہے دائیں نتھنے کا تعلق پنگلا نالی اور بائیں نتھنے کا تعلق ایڈا نالی سے ہے یہ دونوں نالیاں سوکھنا نالی جس کے نیچے کئی بیانی خواہیدہ حالت میں مقیم ہوتی ہے کے دونوں اطراف اس کے متوازی چلتی ہیں)

اب انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کر دیجئے اور بائیں نتھنے سے سانس ایک سے لے کر آٹھ تک دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے اندر کھینچئے اور جب گنتی گنتے ہوئے آٹھ پر پہنچیں دوسرا نتھنا یعنی "ایڈا" بھی بند کر دیجئے اور فوراً ہی دوبارہ ایک سے لے کر ۳۲ تک گنتی دل ہی دل میں گنتے اور اس دوران مقصد کو بار بار سکیتے گویا آپ پنگلا کے ذریعے کئی بیانی پر مرمیں لگا رہے ہیں۔ جو نہی آپ دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے ۳۲ تک پہنچیں فوراً دائیں نتھا (پنگلا) کھول دیجئے اور سانس دل ہی دل میں گنتی گنتے ہوئے نکالنا شروع کر دیجئے نتھنے سے لے کر سولہ تک گنتی گن سکیں تو فوراً ہی بغیر کسی وقفہ کے دائیں نتھنے سے پھر آٹھ تک گنتی گنتے ہوئے بائیں نتھنے سے سانس اندر لینا شروع کر دیجئے جو نہی گنتی آٹھ تک پہنچے بائیں نتھنا بند کر دیجئے اور ۳۲ تک دل ہی دل میں گنتی گنتے اور مقصد دوبارہ پہلے کی طرح سکیتنا شروع کر دیجئے جو نہی ۳۲ تک گنتی پہنچے بائیں نتھنا کھول دیجئے اور گنتی پہلے کی طرح ایک سے ۱۶ تک گنتے۔

یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین سے گیارہ

چکر پورے کر لیجئے، یعنی کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ گیارہ چکر۔

اس تمام تحریر کا لب لباب یہ ہے کہ آپ اندر انس لینے میں آٹھ سیکنڈ لگائیں ۳۲ سیکنڈ سانس روکے رکھیں اور ۱۶ سیکنڈ میں باہر نکالیں پھر بغیر کسی وقفہ کے دوبارہ سانس اندر لینا شروع کر دیں۔ جس وقت آپ کے سانس روک رکھا ہو۔ اس وقت مقصد کو مکمل کریں گویا آپ کٹھینی پر نہریں لگا رہے ہیں اور وہ بیدار ہو رہی ہے۔ یہ ہوا ایک چکر، اسی طرح کے تین سے گیارہ چکر پورے کر لیجئے۔

شروع میں اس عمل کے صرف تین چکر دن میں تین مرتبہ پورے کریں یا اگر یہ ممکن نہ ہو تو پھر صبح شام ہر سہی۔ یہ مشق کھان ہوا میں خالی پیٹ کی جاتی ہے موسم سرما میں کمز استعمال کیا جا سکتا ہے مگر کمز ایسا ہر جس میں تازہ ہوا کی آمد و رفت خوب ہو تاکہ آپ کے پھیپھڑے کافی مقدار میں آکسیجن جذب کر سکیں۔

شمع بینی۔ ماہ بینی۔ شمس بینی اور شفا، عمودا نصیرا بھی کٹھینی کی بیداری کے لئے اعلیٰ ریاضتیں ہیں۔ اگر ان کے ساتھ متبادل عمل تنفس کو بھی سر انجام دیا جائے تو فوراً اعلیٰ نور ان تمام ریاضتوں سے متعلق نہایت

ہی تفصیل سے فن یوگا حصہ اول میں لکھا جا چکا ہے لہذا ان سے متعلق دوبارہ تفسیق اوقات ہے۔

## خوراک

ان ریاضتوں سے استفادہ کرنے کے لئے خوراک کی طرف توجہ دینا بے حد ضروری ہے چنانچہ ان ریاضتوں کے دوران ہمیشہ ملکی غذا کھائی جائے جو آسانی مہتم ہو سکے غذا کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد یہ ریاضتیں کی جائیں ورنہ بجا۔ لے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے۔ ان ریاضتوں کے دوران محرک باہر اشیاء مثلاً گوشت، نمک، پیاز وغیرہ سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ سبزیوں اور موسم کے پھل خوب کھائے جائیں والیں بھی بقدر ضرورت کھائی جا سکتی ہیں تاکہ جسم میں لحمیات کے کمی پوری کی جا سکے۔

## جوہر حیات کی حفاظت

ان ریاضتوں کے دوران جوہر حیات کی حفاظت کی جا۔ لے جوہر جنسی خیال آئے فوراً لیٹ جائیے اور تصور یہ کیجئے کہ آپ کا جوہر حیات آپ کے دماغ کی طرف چڑھ رہا ہے اور آپ کے کمزور حصوں

کو طاقتور بنا رہا ہے۔ مثلاً اگر کسی کی آنکھیں کمزور  
ہیں تو یہ تصور کرے کہ جوہر سیات دماغ کی طرف  
چڑھ کر آنکھوں کو طاقتور بنا رہا ہے۔ اسی طرح  
کچھ دیر تصور کرے جنسی خیالات فوراً مفقود  
ہو جائیں گے۔ اگر اس کے باوجود جنسی اشتہا  
نا قابل برواشت ہو تو پھر منفی خواہش جائز طور پر  
پوری کی جاسکتی ہے۔

### ہاتھایوگا کی ورزشیں

ان ریاضتوں کے دوران ہاتھایوگا کی دیگر ورزشیں  
بھی حسب ضرورت کی جاسکتی ہیں، بلکہ ان ورزشوں کا  
کرنا بعض کے نزدیک بے حد ضروری ہے۔

- ترجمی طور پر درج ذیل ورزشیں کی جائیں۔ (۱)  
یوگامدرا (۲) بودھیانہ (۳) سرولگ انلانہ نشست -  
(۴) چکر انلانہ نشست (۵) میور انلانہ نشست -

### مر جو

پرانا یا امین

## ست کری اندازِ نشست



## پرانا یام

پرانا یام کو اکثر لوگ غلطی سے "جس دم" یا سانس روکنے کا شغل سمجھتے ہیں۔ حالانکہ پرانا یام کا سانس سے کم ہی تعلق ہے۔ بے شک پرانا یام میں سانس روکنے کا شغل کیا جاتا ہے۔ مگر یہ یوگ کے بام بلند تک پہنچنے کا ابتدائی ذریعہ

پرانا یام دراصل "پران" کو کنٹرول کرنے کے طریقے کو کہتے ہیں۔ "پران" کا لفظ اکثر تمارین کے لئے نیا ہوگا۔

"پران" سے واقفیت صرف اونچے درجے کے یوگی رکھتے ہیں۔ جنہوں نے مختلف ریاضتوں کے ذریعے اس "قوتِ حیات" کو اپنے قبضے میں کیا ہوا ہے۔

انسان بغیر خدا کے تقریباً چالیس روز تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بغیر پانی کے تو روز تک، بغیر

ہوا کے ایک منٹ سے پانچ منٹ تک۔ مگر بغیر  
 "پران" کے ایک سیکنڈ بھی زندہ نہیں رہ سکتا  
 چنانچہ اونچے درجے کے یوگی مختلف ریاضتوں سے  
 اس پر اس قدر قوت حیات کو اپنے جسم میں ذخیرہ  
 کر کے نہ صرف خود اس قوت سے استفادہ کرتے  
 ہیں بلکہ ضرورت پڑنے پر ان لاغر و بیمار افراد کو  
 جن میں "پران" کی کمی ہوتی ہے۔ اس ذخیرہ شدہ  
 قوت کا کچھ حصہ منتقل کر کے انہیں شفا بخش دیتے  
 ہیں۔ "پران" کسی شخص میں منتقل کرنے سے یوگی  
 میں اس قوت حیات کی کمی نہیں ہوتی جس طرح  
 ایک چراغ سے لہزاروں لاکھوں چراغ روشن کرنے  
 کے باوجود بھی اصل چراغ کی روشنی میں کوئی کمی  
 نہیں آتی۔ مگر ایسے یوگی خال خال ہی ملتے ہیں کیونکہ  
 اس جگہ میں خصوصاً آج کل دھوکے باز زیادہ ہیں  
 جو بڑی بڑی فیسیں وصول کر کے جھوٹ موٹ کا  
 "پران منتقل" کرتے ہیں اور اس طرح سچے یوگیوں  
 کو بدنام کرتے ہیں۔

تازہ ہوا اور عمل تنفس

پیشتر اس کے کہ ہم پرانا یام پر بحث کریں۔

یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے قارئین کو تازہ ہوا  
 کے اجزائے ترکیبی اور عمل تنفس (RESPIRATION)  
 سے روشناس کرایا جائے تاکہ پرانا یام کو سمجھنے میں  
 آسانی ہو۔

تازہ ہوا کے اجزائے ترکیبی

نائیٹروجن	۷۹.۰۰	حصے
آکسیجن	۲۰.۹۶	حصے
کاربن ڈائی آکسائیڈ	۰.۰۴	حصے

۱۰۰.۰۰

یہ اجزائے ترکیبی تازہ ہوا کے ہیں۔ جس سے  
 ہم سانس لیتے ہیں۔ جب اسی ہوا کو ہم سانس  
 کے ذریعے خارج کرتے ہیں تو اس کے اجزائے  
 ترکیبی درج ذیل ہوتے ہیں۔

نائیٹروجن	۷۹.۶۰	حصے
آکسیجن	۱۶.۶۵	حصے
کاربن ڈائی آکسائیڈ	۴.۶۵	حصے

۱۰۰.۶۰

اس سے آپ آسانی سے اندازہ لگا سکتے ہیں

کہ آکسیجن کا ۴۶/۴۷ حصہ خون میں جذب ہو جاتا ہے اور کاربن ڈی آکسائیڈ ۴۶/۴۷ حصہ خون سے حاصل کر کے اسے خارج کر دیا گیا ہے۔ یہ حساب ایک دفعہ سانس لینے کا ہے۔ معمول کے مطابق ہم ہر منٹ میں تقریباً ۵۰۰ سی سی ہوا اپنے پھیپھڑوں میں بھرتے ہیں اور اتنی سی سی ہوا یعنی ۵۰۰ سی سی خارج کرتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر ہم گہرا سانس لیں جیسا کہ پرانا یام کی مختلف ریاضتوں میں لیتے ہیں (جن کا ذکر آگے آئے گا) تو ۵۰۰ سی سی ہوا کے علاوہ ہم اپنے پھیپھڑوں میں مزید ۱۶۰۰ سی سی ہوا بھر لیتے ہیں اور اتنی سی سی یعنی ۲۱۰۰ سی سی + ۵۰۰ سی سی ہوا سانس کے ذریعے خارج کرتے ہیں۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک دفعہ کے گہرے سانس میں آپ کتنی نارمل سانس سے زیادہ آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور کتنی کاربن ڈی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔

تو ہوا سانس نامولاً۔ مگر ماہرین یوگ کے مطابق آپ جب سانس اندر لیتے ہیں تو وہ پرانہ کی قلیل سی مقدار بھی آپ کے جسم میں فضا سے جذب ہوتی ہے چنانچہ پرانا یام کی مختلف ریاضتوں سے

آپ نہ صرف آکسیجن وافر مقدار میں حاصل کر کے اپنے جسم میں آکسیجن کی کمی دور کرتے ہیں بلکہ پرانہ کی بھی ایک خاصی مقدار اپنے جسم میں ذخیرہ کر لیتے ہیں اور یہی یوگیوں کی لمبی عمر کا راز ہے۔

### پرانا یام اور من کی کیسوٹی

پرانا یام کے ذریعے ہم نہ صرف اپنے من کو قابو میں کر کے خیالات کے دھامسے کو ایک نقطہ پر مرکوز کر سکتے ہیں بلکہ جسم کے ہر ہر عضو پر مکمل کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔

### پرانا یام اور روزہ

اگر روزہ کی حالت میں پرانا یام کی ریاضتیں کی جائیں تو فوٹو علی فوہ ہے۔ روزہ سے نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ علمائے نفس۔ افلاطون۔ نیشا خورث اور دیگر اطباء روئے کے پوشیدہ حقائق سے واقف تھے، وہ جانتے تھے کہ روزہ دار سچی اور کیف آفریں زندگی سے منسلک ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ جب ان کو کوئی مسئلہ پیش آتا وہ روزہ رکھتے اور روزے کی حالت میں سو جایا



کرتے سختی کو لایمیل مسائل نیند ہی کی حالت میں حل ہو جاتے۔ جب وہ جاگتے تو مسئلے کا حل ان کے ذہن میں موجود ہوتا۔

### حکایت

مشہور ہے کہ حضرت دانیالؑ کو حق تعالیٰ نے یحید غلبوت جسم اور متوازن ذہن عطا فرمایا تھا۔ آپ فہم و فراست میں بے مثال تھے اور لوگوں کے مسائل آن واحد میں حل کر دیا کرتے تھے۔ ایک دفعہ ان سے کسی نے خواب کی تعبیر پوچھی مگر خدا کی قدرت کہ یہ پہلا موقع تھا کہ آپ خواب کی تعبیر نہ کر سکے۔ چنانچہ آپ نے روزہ رکھنے کا فیصلہ کیا۔ تاکہ روزہ کی حالت میں خواب کا معنی مفہوم ان پر آشکارا ہو جائے۔ چنانچہ آپ نے تین ہفتوں تک روزے رکھے تھے کہ آپ کی روح کا رشتہ حق تعالیٰ کے انوار سے قائم ہو گیا۔ اور آپ کو ایک فرشتہ دکھائی دیا۔ فرشتے نے کہا۔ اے دانیالؑ حق تعالیٰ نے تمہاری پکار پہلے ہی روزہ کے دن سن لی تھی مگر مصلحت کا تقاضا یہی تھا کہ اکیس روز بعد تم پر اس راز کو آشکارا کیا جائے تاکہ تمہارا

قلب مزید پاکیزہ اور روح کو اور زیادہ عظمت حاصل ہو جائے۔

### روزہ کی تفصیلات اور اس کے اثرات

شیخ الشیوخ شیخ شہاب الدین سہروردیؒ عارف المعارف میں رقمطراز ہیں۔ جب مزید بسیار غوری میں مبتلا ہو جائے۔ تو فرشتے اذراو شفقت اس پر اشک باری کرتے ہیں۔ کیونکہ فرزند آدمؑ کے نفس میں ایک ہزار قسم کی برائیاں ہیں اور وہ سب شیطان کے ہاتھوں میں معلق ہیں۔ لہذا جب انسان پیٹ کو بھوکا رکھتا ہے۔ تو وہ تمام اجزا خشک ہو جاتے ہیں۔ اس وقت شیطان اس سے بھاگ جاتا ہے۔ مگر جب وہ شکم سیر ہوتا ہے تو یہ اجزا مرطوب ہو جاتے ہیں اور شیطان اس پر قابو پا لیتا ہے۔

### بزرگوں کا ناذ

ایک آدمی شیخ طیبیؒ کے پاس آیا آپ اس وقت سوکھی روٹی کو پانی میں بھگو کر ٹک کی ڈلی سے کھا رہے تھے۔ اس شخص نے کہا

آپ کو اس کی کسی رغبت ہوتی ہو گی۔ شیخؒ نے فرمایا میں غذا کو اتنے عرصہ تک چھوٹے رکھتا ہوں کہ مجھے پھر اس کی رغبت ہو جاتی ہے۔

شیخ الشیوخؒ ایک اور جگہ فرماتے ہیں۔ وہ بڑا دروازہ جس کے ذریعے بارگاہِ خداوندی میں داخلہ ملتا ہے۔ ترکِ غذا ہے۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ ہم پر اس حالت میں مہینہ مہینہ گذر جاتا کہ تھکے گھر میں چراغ جلانے یا دوسرے کام کے لئے آگ نہیں جلتی تھی۔ حضرت قاسمؓ فرماتے ہیں میں نے کہا و سبحان اللہ! پھر آپ لوگ کس چیز پر گذر بسر کرتے تھے؟ فرمایا کھجور اور پانی پر۔ اس کے علاوہ تھکے انصار پڑوسیوں کے پاس خدا ان کا بھلا کرے۔ دودھ دینے والی اونٹنیاں تھیں لہذا بعض اوقات وہ بھی مدد کیا کرتے تھے۔ ایک اور جگہ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کبھی تین دن لگاتار روٹی سے شکم سیر نہیں ہوتے۔ یہاں تک کہ آپ دفات پا گئے۔ ایک اور جگہ فرمایا۔ اگر تم ہمیشہ ملکوت کا دروازہ کھٹکھٹایا کرو تو وہ تمہارے لئے کھل جائے گا۔ لوگوں نے عرض کیا ہم یہ کام کیسے

کریں۔ فرمایا۔ بھوک اور پیاس سے۔

### اکلِ حلال اور بسم اللہ کی برکت

کھانے کے سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ وہ حلال ہو۔ حلال وہ چیز ہے۔ جس کی شریعت میں برائی نہ کی گئی ہو۔ علاوہ ازیں بسم اللہ پڑھ کر کھانا کھایا جائے تو کھانے کے اجزا بسم اللہ شریف کے الوار سے معمور ہو جاتے ہیں اور قلب پر تجلیات کی بارش ہونے لگتی ہے۔

### حکایت

محدثہ الاعلام امام غزالیؒ جب طوس واپس آئے تو انہیں بتایا گیا کہ کسی گاؤں میں ایک بزرگ بہتے ہیں۔ چنانچہ وہ ان کی زیارت کو چلے تاکہ فیوض و برکات حاصل کی جائیں۔ چنانچہ ایک کھیت میں ان کی ملاقات ان بزرگ سے ہو گئی جبکہ وہ گندم کی تخم پاشی کر رہے تھے۔ جب ان بزرگ نے حضرت امام غزالیؒ کو دیکھا تو وہ ان کے پاس آئے اور ان کی طرف متوجہ ہوئے۔ اتنے میں ان کے ایک ساتھی نے آکر ان سے گندم کے بیج مانگے تاکہ

وہ امام غزالیؒ سے ملاقات کے دوران اپنے شیخ کا کام سر انجام دے مگر شیخؒ نے بیج دینے سے انکار کیا۔

امام غزالیؒ نے انکار کا سبب دریافت کیا تو وہ بزرگ فرماتے گئے: میں حضور قلب اور زبان سے ذکر خدا کرتے ہوئے تغم پاشی کرتا ہوں۔ اس طرح مجھے توقع ہوتی ہے کہ جو اسے تناول کرے گا۔ اسے برکت حاصل ہوگی لہذا میں یہ پسند نہیں کرتا کہ انہیں ایسے شخص کے سپرد کروں جو حضور قلب اور زبان سے ذکر خداوندی کے بغیر تغم پاشی کرے۔

ایک اور درویش کھانے کے وقت کسی سورۃ کی تلاوت شروع کر دیتے تھے اور اسی میں وہ وقت گزارتے تھے تاکہ کھانے کے اجزاء ذکر کے انوار و تجلیات سے معمور ہو جائیں اور اس طرح کھانے کے بعد کوئی بلائی نہ دیکھیں ہوتی تھی اور د مزارع قلب میں تغیر پیدا ہوتا تھا۔

(واللہ تعالیٰ اعلم)

روزہ اور میٹابولزم

جب انسان مسلسل روزے رکھتا ہے تو چند

دنوں ہی میں نظام جسمانی میں موجود حواسے (کیلوین) خراج ہو جاتے ہیں اور انسان تقاہت محسوس کرنے لگتا ہے مگر نظام جسمانی جلد ہی جسم میں جمع شدہ چربی کو استعمال میں لانا شروع کر دیتا ہے۔ یہ چربی عموماً ایڈپسین ششوں میں ذخیرہ ہوتی ہے۔ بہت سے فیس کوڑائی گلیسرائیڈز بھی کہتے ہیں۔ یہی ٹرائی گلیسرائیڈز جب خون میں مقرر مقدار سے بڑھ جاتے ہیں تو انسان پر دل کا دورہ پڑ جاتا ہے چنانچہ مسلسل روزے رکھنے سے ٹرائی گلیسرائیڈز ٹوٹ کر خون میں داخل ہونے لگتے ہیں اور اس طرح روزے کے دنوں میں توانائی حاصل کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ بن جاتے ہیں اور دورۂ قلب کا خطرہ بھی نہیں رہتا۔ چربی کے علاوہ روزے کے دنوں میں جمع شدہ کاربوہائیڈریٹس کو لسٹول اور پروٹینز بھی صرف ہوتی ہے اور انسان ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔

روزے دنوں کی عام غلطی

عموماً روزے دار افطار کے وقت بہت زیادہ کھا لیتے ہیں۔ یہ صحیح نہیں بلکہ اعتدال کے ساتھ

کھایا جائے۔ ایسے ہی پانی بھی افطار کے وقت اعتدال سے پیا جائے البتہ تین چار گھنٹے بعد حسب طلب پانی پیا جاسکتا ہے۔ سحری بھی ہلکی چٹکی کی جائے ورنہ متوقع نتائج حاصل نہ ہوسکیں گے۔

### آج کل کے زمانے میں روزہ

آج کل زمانے کی ترقی نے ایک افزائری پیدا کر دی ہے۔ فقط نان شبینہ حاصل کرنے کے لئے کیا کچھ نہیں کرنا پڑتا۔ غم روزگار نے آج کے انسان کو ادھ مواہ کر دیا ہے چنانچہ موجودہ دور میں مسلسل روزے رکھنا ایک مشکل امر ہے لہذا آج کل کے زمانے میں ہمارا کام یہ ہے کہ مشورہ ہے کہ وہ صرف جمعہ کے جمعہ روزہ رکھیں۔ یہ روزہ فطری نہ ہو بلکہ قضا روزہ ہو۔ جس طرح قضا نمازیں پڑھنا واجب ہے۔ اسی طرح قضا روزے رکھنا بھی واجب ہے۔ لہذا نیت کرتے وقت فقط یہی نیت کی جائے کہ میں وہ روزہ رکھتا ہوں۔ جو سب سے پہلے قضا ہوا۔ اسی طرح ہر روزہ رکھتے وقت یہی نیت کی جائے کیونکہ پہلا قضا روزہ ادا ہونے کے بعد دوسرا قضا روزہ پہلے نمبر

پر آجائے گا۔ اس طریقے سے ایک تو آپ کے قضا روزے ادا ہو جائیں گے دوسرے آپ ان روزوں کی بدولت سچی اور کیف آفریں زندگی سے آہستہ آہستہ منک ہو تے جائیں گے۔ آپ کا قلب حق تعالیٰ کی یاد اور بے پناہ روحانی سکون سے منور ہوتا جائے گا۔ کیونکہ حق تعالیٰ کے قرب اور معرفت کا غوش آگئیں تصور روزہ ہی کا مہیون منت ہے۔

ہفتہ کے باقی دنوں میں اگرچہ آپ روزے سے نہیں ہوں گے مگر پھر بھی احتیاط کیجئے کہ آپ کا پیٹ کبھی بھی بھرا ہوا نہ ہو۔ ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جایا کیجئے۔ پھر دیکھئے آپ کے قلب پر انوار الہی کی کیسے کیسے بارشیں ہوتی ہیں۔ اور کس طرح "نولے سروش" قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کرتی ہے اور "ہاتھ غیب" آپ کے لائیکل مسائل آن واحد میں حل کر کے آپ کے قلب کو سکون اور روح کو پاکیزہ بناتا ہے۔

چونکہ پرانا یام میں روزہ کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ اگرچہ یوگیوں کا روزہ ہمارے روزے

سے بہت مختلف ہوتا ہے مگر مطلب دونوں کا ایک ہی ہے) اس لئے ہم نے روزے کے بائے میں ذرا تفصیل سے لکھا ہے۔ تاکہ قارئین کی روزہ کے فوائد پر نظر ہے۔

ہاں تو، پتھلی (PATANJALI) پرانا یام کے بائے میں لکھتے ہیں "پرانا یام سے حقائق پر پڑے ہوئے پڑے از خود مرہٹ جاتے ہیں۔ دماغی توانائیاں پوری آب و تاب کے ساتھ ظاہر ہو جاتی ہیں اور خیالات کے دھاسے کو ایک نقطہ پر مرکوز کیا جاسکتا ہے۔ لہذا پرانا یام دماغی اور جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں بے مثال ہے۔" (یوگا سوترا پتھلی)

سوامی ست چند کہتے ہیں "پرانا یام پر عمل پیرا ہونا ایسے ہے جیسے کسی سوئے ہوئے ناگ کو چھیڑ دیا جائے مگر استاد کی نگرانی میں یہی ناگ تسخیر ہو کر انسان کی خدمت کرنے لگتا ہے۔" اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور قارئین کے لئے پرانا یام کی ریاضتیں پیش کرتے ہیں

### نادی سدھی

نادی سدھی پرانا یام کی ایک اعلیٰ ریاضت ہے یہ نہ صرف مبتدی حضرات کے لئے مفید ہے بلکہ اس سے منتہی حضرات بھی بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ پرانا یام کی یہ ریاضت ذہن کی جلا کے لئے بے بدل ہے یہ ریاضت نہ صرف "پران" حاصل کرنے کا اعلیٰ ذریعہ ہے بلکہ اس سے آلات ہضم بھی فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ اس ریاضت کے مسلسل سرانجام دینے سے خوب بھوک لگتی ہے اور پھر جو کچھ انسان کھاتا ہے جسم کو "لگتا" ہے اور اس طرح جسم غذائی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ مگر غذا کھانے میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہے صرف زود ہضم اور ہلکی پھلکی غذا کھائیے۔ جس میں موسم کے پھل اور سبزیاں بہ افراط ہوں۔

پھر ایک بار یاد دلا دوں ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جایا کیجئے اور کبھی کبھی پیٹ بھر کر نہ کھائیے۔ اگر کبھی ایسی غلطی ہو جائے جیسی کہ اکثر شادی بیاہ کے موقع پر ہو

جاتی ہے تو پھر اگلے وقت کے کھانے کا ناغہ کر دیجئے۔ مزید یہ ریاضت بے خوابی کا ایک نہایت ہی عمدہ علاج ہے۔ بعض کے نزدیک لشد آور اشبار بھی اس ریاضت کی مدد سے آسانی سے چھوڑی جاسکتی ہیں۔

### طریقہ

کنول اندازہ نشست اختیار کر لیجئے۔ ذہن کو خالی کر لیجئے۔ ایک منٹ تک اسی طرح بیٹھے رہیئے تاکہ آپ کا سانس بالکل نامثل ہو جائے۔ اب دہانت ہاتھ آٹے انگٹھے سے دانتا متھنا بند کر دیجئے اور جو کچھ ہوا آپ کے پیپٹروں میں پہلے سے موجود ہے اسے بائیں متھنے سے باہر نکال دیجئے۔ ہوا کے باہر نکال نکالنے کو یوگا کی اصطلاح میں "ریکا" کہتے ہیں۔ سمجھتی ہوا نکالنے کا عمل ختم ہو فوراً ہی نہایت آہستگی اسی متھنے یعنی بائیں متھنے سے سانس اندر کھینچ شروع کر دیجئے۔ سانس اندر کھینچنے کو یوگا کی اصطلاح میں "پڑکا" کہتے ہیں۔

جب پورے پیپٹروں سے ہوا سے بھر جائیں۔ اٹا متھنا تیسری انگلی سے بند کر دیجئے اور انگٹھا دائیں

متھنے سے ہٹا کر دائیں متھنے سے ہوا باہر نکالتی شرع کر دیجئے سستی کہ پٹنے پیپٹروں کو بالکل ہوا سے خالی کر دیجئے جب آپ کے پیپٹروں سے ہوا سے خالی ہو جائیں تو کوشش کر کے مزید کچھ بھی ہوا بھی کوشش کر کے نکال دیجئے جو وہی دائیں متھنے سے "ریکا" ختم ہو۔ فوراً ہی اسی یعنی دائیں متھنے سے ہوا اندر کھینچی شروع کر دیجئے جب پیپٹروں سے ہوا سے بھر جائیں تو یہ متھنا یعنی دائیں متھنا پھر انگٹھے سے بند کر کے بائیں متھنا کھول دیجئے اور آہستہ آہستہ پہلے کی طرح ہوا نکالتے ہوئے پٹنے پیپٹروں سے بالکل خالی کر دیجئے۔ اسی طرح بار بار متھنے تبدیل کرتے جاتیئے مگر "ریکا" اور "پڑکا" کے چکروں کو چھٹے بھی جاتیئے تاکہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ کتنے ریکا اور پڑکا آپ آسانی سے بغیر کسی الجھن یا بے چینی کے سرانجام دے سکتے ہیں۔ جب آپ تھک جائیں تو اس ریاضت کو ختم کر کے دو تین سانس لے لیجئے تاکہ آپ کا سانس نامثل اور حواس بحال ہو جائیں۔

### خاص نکتہ

جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں سانس کے اندر

کھینچنے کے عمل کو "پُرکا" اور سانس کے باہر نکالنے کے عمل کو "ریکا" کہتے ہیں۔ چنانچہ جو وقت آپ "پُرکا" سرانجام دیتے وقت نگائیں اس سے دو گنا وقت "ریکا" پر صرف کریں۔ مثلاً آپ نے "پُرکا" کو سرانجام دینے کے لئے آٹھ سیکنڈ (یعنی آہستہ آہستہ ایک سے آٹھ تک گنتی) لگائے تو پھر "ریکا" سرانجام دینے کے لئے لازماً سولہ سیکنڈ (یعنی ایک سے سولہ تک گنتی) لگائیں۔

شروع شروع میں تو آپ صرف دس دس چکر "پُرکا" اور "ریکا" کے سرانجام دیں۔ پھر آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ ایک نشست میں پچاس چکر تک پہنچ جائیں۔

### عملِ ستِ کری

کنول انڈر نشست اختیار کر کے گردن اوڑھ کر رکھ کر ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب زبان کو موڑ کر تالو سے لگا لیجئے۔ دانتوں کو ایک دوسرے کے اوپر جما لیجئے اور دونوں ہونٹوں کو کھول لیجئے تاکہ ہوا دانتوں کی دراڑوں کی راہ آپ کے پھیپھڑوں میں جا سکے اب آہستہ آہستہ

ہوا منہ کے ذریعے دانتوں کی دراڑوں کی راہ اندر کھینچے حتیٰ کہ آپ کے پھیپھڑے بھر جائیں۔ اب ہوا اندر روک لیجئے اتنی دیر روک کے رکھئے جتنی دیر آپ آسانی سے روک سکتے ہوں۔ جب بے چینی ہونے لگے تو ناک کی راہ سانس باہر نکال دیجئے یہ ہوا ایک پکڑ۔ اسی طرح کے تین چکر پورے کر لیجئے۔

یہ عمل بھوک پیاس اور گرمی کی شدت سے ٹھٹھات پانے کے لئے بے مثل ہے۔ علاوہ انہیں اس ریاضت پر عمل پیرا ہونے سے "بران" بھی جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے حاملِ دھرم جسمانی طور پر صحت مند ہو جاتا ہے بلکہ اس کی دماغی صلاحیتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔

مرچو انداز ہائے نشست

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین



## پیم اندازِ نشست



(۱)



(۲)

## پیم اندازِ نشست

### پہلا حصہ

فرش پر چٹائی بچھا کر بیٹھ جاہیئے۔ دایاں پاؤں  
پچھلے سے پچھلے کر بائیں ران پر اور بائیں پاؤں  
پچھلے کر دائیں ران پر رکھ دیجیئے۔ گردن اور  
پٹھ کی ٹہنی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔

### دوسرا حصہ

دونوں بازوؤں کو پیچھے موڑ کر دائیں ہاتھ سے  
دائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے بائیں  
پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیجئے۔ گردن اور پٹھ کی  
ٹہنی کو دوبارہ ایک سیدھ میں کر لیجئے جبکہ نگاہ  
بالکل سامنے ہو۔ یہ ہے پیم آسن۔ مگر یہ  
آٹا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے کر  
سکے۔ جب تک آپ کے جسم میں لچک نہ

ہو گی آپ اسے نہ کر سکیں گے۔ کوشش جاری رکھئے۔ آہستہ آہستہ آپ کے ہاتھ اور پاؤں مرنے لگیں گے اور ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ نہایت آسانی سے اس آسن کو سرانجام دے سکیں گے۔

### جنسی اعضاء پر اثر

پدم اندازہ نشست سرانجام دینے سے خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضاء کو سیراب کر کے انہیں از سر نو زندگی بخشتا ہے۔ چنانچہ جنسی غدود فعال ہو کر ضروریات کے مطابق رطوبات HORMONES پیدا کرتے گئے ہیں دراصل حسن و جوائی انہی رطوبات یعنی ہارمونز کے مرہونِ منت ہیں۔

کسی دوشیزہ کے نقوش چاہے کتنے ہی خوبصورت اور رنگ چاہے کتنا ہی گورا ہو، اگر اُس کے جسم میں ہارمونز کی افراط و تفریط متوازن نہیں تو اس کے چہرے میں کوئی دلکشی نہیں ہو گی۔ اس کے برعکس اگر کسی دوشیزہ کے نقوش حاجبی سے ہوں رنگ بھی گورا نہ ہو مگر اس کے جسم میں ہارمونز کی متوازن افراط و تفریط ہو۔ تو ایسی دوشیزہ بے پناہ دلکشی

کی مالک ہوتی ہے۔

### پدم آسن کا دل پر اثر

اس اندازہ نشست کا اثر دل پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ ہارمونز کی مناسب افراط و تفریط اور دورانِ خون کی متوازن گردش کے باعث دل کے چھوٹے موٹے امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں اس اندازہ نشست پر عمل پیرا ہونے سے دل کی نہ صرف ورزش ہو جاتی ہے۔ بلکہ مختلف شریانوں اور وریدوں کے تناؤ کے باعث اس کی مالش بھی ہو جاتی ہے۔

### پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازہ نشست میں پھیپھڑے سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو کر پھیل جاتے ہیں اور آکسیجن کی بڑی مقدار جذب کر کے اسے خون میں ملا دیتے ہیں۔ آکسیجن کی فراوانی کے باعث چہرہ نہ صرف تازہ اور شاداب ہو جاتا ہے بلکہ اس پر ہلکی ہلکی سُرخی آ جاتی ہے جو بے پناہ دلکشی کا باعث ہوتی ہے۔

### معدہ، جگر اور تلی پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر معدہ - جگر اور تلی پر بھی ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ اعضا تناؤ کے باعث فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ لہذا بھوک نہ لگنا - قبض اور بد ہضمی جیسے امراض کا نفع قمع ہو جاتا ہے اور کھانا پینا "لگنے" لگتا ہے۔

### جوڑوں کے امراض

پیم آسن جوڑوں کے امراض کا بشرطیکہ وہ کسی جرثومہ کے باعث نہ ہوں شافی علاج ہے۔ اس اندازِ نشست کے باعث جوڑوں میں جمع شدہ ناسد مائع خارج ہو جاتے ہیں جو درد کا باعث ہوتے ہیں۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا بننے سے جوڑوں میں دوائِ خون کی فراوانی کے باعث قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث اشان ہشاش بشاش اور پھر پتلا ہو جاتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

چونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی کھنچی جانے کے باعث سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے مہروں اور پٹھوں میں قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔

جس سے ریڑھ کی ہڈی کے اُن تمام امراض کا نفع قمع ہو جاتا ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور پٹھوں کی سختی کے باعث ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ جن میں انسان کی عمر بڑھتی جاتی ہے۔ نہ صرف ریڑھ کی ہڈی بلکہ تمام جسمانی اعضاء میں سختی آتی جاتی ہے۔ ماسٹرین یوگ کے مطابق جسمانی اعضاء کی سختی ہی بڑھاپے کا دوسرا نام ہے اسی لئے یوگ کے تمام اندازِ ہائے نشست اس طرح ترتیب دیئے گئے ہیں کہ وہ جسم کے کسی نہ کسی حصے کی سختی کو آہستہ آہستہ لچک اور نرمی میں تبدیل کر دیتے ہیں اور انجام کار ان اندازِ ہائے نشست پر مسلسل عمل پیرا ہوتے رہنے سے بڑھاپا موخر ہو جاتا ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست

بڑھاپے کو مؤخر کرنے کا ایک اعلیٰ فدیہ ہے۔

### مراقبہ اور پدم اندازِ نشست

اگر مرتبہ - اشغال یا استغراق کی مشقیں پدم اندازِ نشست کی حالت میں سرانجام دی جائیں تو ان کے فوائد دو چند نکلتے ہیں۔ اگرچہ شروع شروع میں غاصی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے مگر بعد ازاں پدم اندازِ نشست کی حالت میں مختلف ریاضتیں کرنا سہل ہو جاتا ہے۔

مراقبہ

اے مالکِ کل میرے والدین پر

### متبادل کمر کا تناؤ

کوہلا اندازِ نشست کے دوران میں جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں وہی مخالف سمت میں اس اندازِ نشست کی زد میں آکر کھج جاتے ہیں اور انجام کار ان حصوں میں نہ صرف لچک پیدا ہو جاتی ہے بلکہ دورانِ خون بھی تیز ہو جاتا ہے علاوہ انہیں اس اندازِ نشست کا اثر نہ صرف کمر پر ہوتا ہے بلکہ گولہ اور کندھے بھی اس کی زد میں آکر سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں۔

### ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں تناؤ اور ڈھیل کی کیفیت کے باعث لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا

## متبادل کمر کا تناؤ



جا چکا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی یا جسم کے دیگر  
اعضار میں لچک کا پیدا ہونا جوانی کا دوسرا نام  
ہے اس لئے یہ اندازِ نشست نہ صرف ریڑھ  
کی ہڈی میں لچک پیدا کرتا ہے بلکہ جسم کے  
دیگر حصے بھی جن کا ذکر آگے آتا ہے متناؤ  
اور ڈھیلہ کی کیفیت کے باعث لچکیلے ہو جاتے  
ہیں۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب  
کے لئے مشہور ہے۔

### چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کے دوران میں چونکہ  
رخون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری  
حصوں کو سراب کر دیتا ہے اس لئے آنکھوں  
کی بنیانی تیز اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور  
کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ چہرے کی جھریاں نون  
کی فراوانی کے باعث غائب ہو جاتی ہیں اور  
چہرہ شاداب اور شگفتہ ہو کر کشمیری سیب کی  
طرح دیکھنے لگتا ہے۔

عرق النسا (SCIATICA)

عرق النسا میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت

درد ہوتا ہے۔ مریض چلنے پھرنے سے بھی معذور ہو جاتا ہے۔ عرق النسا کا حملہ عموماً پانچ سے سات روز تک رہتا ہے لہذا یہ ورزش سات روز کے بعد شروع کی جائے جب عرق النسا کا درد کم ہو چکا ہو اور پھر ورزش میں ناغہ نہ کرگز نہ کیا جائے تاکہ دوبارہ اس مرض کے حملے کا اعادہ نہ ہو۔

### جنسی غدود پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی غدود (SEX GLANDS) پر ہوتا ہے چنانچہ یہ غدود فعال ہو کر ضرورت کے مطابق جنسی رطوبات (SEX HORMONES) کا اخراج کرنے لگتے ہیں۔ تیبٹا متوازن ہارمونز کی افزائش کے باعث جسم میں جوانی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ جنسی طبع پر کمزور اور عمر رسیدہ خواتین و حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

### چپ (BACKACHE)

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جو بھی آپ کوئی چیز اٹھانے کے لئے نیچے جھکے اور "اٹھ" پر

کی آواز آئی۔ بس غضب ہو گیا۔ اب سیدھے ہوتے ہیں تو کمر میں ایک زبردست ٹیس اٹھتی ہے اور سیدھا نہیں ہوا جاتا۔ یہ دراصل جسم انسانی میں لچک کے مفقود ہونے کے باعث ہوتا ہے۔ کیونکہ عضلات کی سختی کے باعث کوئی مہرد اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے جب تک یہ مہرد واپس اپنی جگہ پہ جم نہیں جاتا اس وقت تک مریض اسی درد و کرب میں مبتلا رہتا ہے۔ چونکہ یہ اندازِ نشست جسم انسانی میں لچک پیدا کرتا ہے اس لئے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اپنی جگہ سے نہیں کھسکتے۔ اگر کھسک بھی جائیں تو فوراً واپس اپنی جگہ پر بغیر کسی سعی و کوشش کے فٹ ہو جاتے ہیں لہذا یہ اندازِ نشست اُن خواتین و حضرات کے لئے بیحد مفید ہے جن کو اکثر چپ "BACK ACHE-LUAGO" پڑتی ہے۔

### تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

جب آپ تھکے ماندے گھر واپس تو فرش پر چادر وغیرہ بچھا کر بے سُدھ سیدھے لیٹ

ہائیں۔ دو تین منٹ ایسے ہی لیٹے رہیں۔ پھر اس اندازِ نشست کے تین چکر سرانجام دیں اور ہر چکر کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ دیں اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور تروتازہ ہو جائیں گے۔ اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ کو برا اندازِ نشست سرانجام دیں تو نورِ اعلیٰ نور ہے۔

### طریقت

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیے۔ چند سیکنڈ ایسی حالت میں بیٹھے رہیں کہ اب ہائیں پاؤں کو ماتحتوں سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے یاد رہے کہ دائیں ٹانگ سامنے پھیلی ہوئی ہے اب ہائیں ماتحت سے دائیں پاؤں کے پچھے کو تصویر کے مطابق پکڑ لیجئے اور دایاں ماتحت پیچھے موڑ کر بائیں ران کو چھونے کی کوشش کیجئے۔ اب آگے کی طرف جھکتے ہوئے اپنی پیشانی دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر ٹکا دیجئے۔ مگر ٹھہریے! یہ اتنا آسان نہیں۔ جب تک آپ کے جسم میں

کچک نہیں ہوگی آپ اپنی پیشانی گھٹنے پر نہ ٹکا سکیں گے۔ ہمت نہ ہائیے۔ کوشش کرتے رہتے ایک نہ ایک دن آپ کامیابی سے ہمکنار ہو جائیں گے۔ اس اندازِ نشست بلکہ کسی بھی اندازِ نشست کو سرانجام دیتے ہوئے جھٹکے نہ دیجئے۔ زور نہ لگائیے۔ بس جہاں تک آپ آسانی سے جا سکتے ہوں جائیے اور اسی کو اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔

ہاں تو اس انداز میں ۱۰ سیکنڈ سے ۶۰ سیکنڈ تک رہتے۔ پھر سیدھے ہو جائیے اور دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے چند سیکنڈ بعد اس پوز کا آٹ سیجے یعنی اب دائیں ٹانگ کی بجائے بائیں ٹانگ سامنے پھیلا کر دایاں پاؤں بائیں ران پر رکھ کر دائیں ماتحت سے دایاں پاؤں پکڑ لیے اور بائیں ماتحت سے دائیں ران کو لمس کرنے کی کوشش کرتے ہوئے پیشانی بائیں ٹانگ کے گھٹنے پر ٹکا دیجئے اور حسبِ سابق دس سے ۶۰ سیکنڈ تک اس پوز میں رہتے۔

## پون مکت اندازِ نشست



(۱)

اے مالکِ گل میرے والدین پر



(۲)

## پون مکت اندازِ نشست

پہلا حصہ

فرش یا چٹائی پر سیدھے لیٹ جایئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آدھ منٹ تک اسی طرح بے شدد لیٹے رہئے اب دائیں ٹانگ اُدھر اٹھا کر سانس اندر کھینچتے ہوئے گھٹنے کو موڑ کر اسے دونوں بازؤں کے چنگل میں لیجئے اور اپنے گھٹنے کو منہ سے چومنے کی کوشش کیجئے (یاد رہے کہ آپ کا سانس اندر رکھا ہوا ہے) جب مزید سانس رکھنے کا یارا نہ ہو تو آہستہ آہستہ سانس کو ناک کی راہ سے نکالتے ہوئے سر نیچے لیتے جایئے اور گھٹنے کو بازؤں کی گرفت سے آزاد کر کے ٹانگ واپس فرش پر پھیلا دیجئے۔ معمولی سے وقفے کے بعد یہی انداز بائیں ٹانگ کے ذریعے سرانجام دیجئے۔



## دوسرا حصہ

فرش یا چٹائی پر سیدھے لیٹ جائیے۔ جسم پیلے کی طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے اب سانس اندر کھینچتے ہوئے اپنی دونوں ٹانگیں اٹھا کر گھٹنے موڑتے ہوئے سینے کی طرف لے آئیے اور دونوں بازوؤں سے دونوں گھٹنوں کو جکڑ لیجئے اب سر اُدھر اٹھا کر منہ سے گھٹنوں کو مس کرنے کی کوشش کیجئے جہاں تک منہ پہنچ سکے وہیں تک لے آئیے دودھ نہ لگائیے۔ جھکے نہ دیجئے۔ (زیادہ ہے کہ آپ کا سانس اندر نہ آ رہا ہے) جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس ہل کی راہ نکالتے ہوئے اور گھٹنوں کو بازوؤں کی گرفت سے آزاد کرتے ہوئے ٹانگیں سیدھی کر کے واپس فرش پر پھیلا دیجئے۔ یہ ہوا ایک چکر اسی طرح تین سے سات چکر سر انجام دیجئے۔

## نوٹ

پون ہوا یا گیس کو کہتے ہیں اور گھٹ کے

معنی میں ختم کرنا یا باہر نکالنا۔ اس اندازِ نشست کا مطلب ہوا پیٹ سے ہوا یا گیس کو ختم کرنا۔ اور واقعی یہ اندازِ نشست پیٹ سے گیس خارج کرنے کا ایک اعلیٰ اور بے بدل انداز ہے۔ بسیار بخوری کے علاوہ ناقص یا ناکافی غذا کے باعث گیس کا مرض آج کل بڑی سرعت سے پھیل رہا ہے۔ کراچی میں یہ شکایت ہر جگہ سے زیادہ ہے۔ اکثر اوقات مریض کو طرح طرح کی ادویہ استعمال کرنے کے باوجود افاقہ نہیں ہوتا یا ہوتا ہے تو محض وقتی۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات چھوٹی اور بڑی آنت پر ہوتا ہے۔ ریاضت کے دوران میں پیٹ اور اس کے ارد گرد کے عضلات پر سخت دباؤ کے باعث رگی ہوتی گیس آنت واحد میں خارج ہو جاتی ہے اور انسان ہلکا چٹکا ہو جاتا ہے۔

## گیس کا اثر دماغ پر

گیس نہ صرف پیٹ اور اس کے عضلات کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس کا دائرہ کار کافی وسیع

ہوتا ہے بعض اوقات دماغ تک چڑھ کر ناقابل فہم امراض کا باعث بنتی ہے۔ بے خوابی خوشنک قسم کے خواب اور بے چینی اس کے عام مظاہر ہیں۔

### گیس کا دل پر اثر

دماغ کے علاوہ بعض اوقات گیس دل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ جس کے باعث دل دُوبتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ حالانکہ دل صبح سالم ہوتا ہے۔ چنانچہ دل کے طرح طرح کے ٹسٹ کرائے جاتے ہیں۔ مگر اصل مرض یعنی گیس کا پتہ پھر بھی نہیں چلتا۔

### کھانے میں اعتدال

متمول لوگوں کے طبقے میں گیس کا مرض عموماً بسیار خوری خاص طور پر مُرغن غذاؤں کے استعمال اور دندش کے فقدان کے باعث ہوتا ہے مگر غریب طبقے میں اس کا سبب ناقص اور ناکافی غذا ہے چنانچہ امیر طبقے کے افراد کو سادہ اور نفع مند غذا کافی چاہیئے اور کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان

سے اُٹھ جانا چاہیئے۔

غربی طبقے کے افراد کم لیکن متوازن غذا کھاتے متوازن کا مطلب قیمتی غذا ہرگز نہیں بلکہ ضروری غذائی اجزاء سے بھرپور صاف ستھری غذا ہے۔ مثال کے طور پر تازہ گکڑی۔ گاجر۔ مولی۔ ٹماٹر۔ پیاز وغیرہ کچے پیاز کی اہمیت کا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ آج سے ہزاروں سال پہلے فرامین مصر کے زمانے میں جب اہرام تعمیر کئے جاتے تھے اور لوگوں کو بیگار میں پکڑ کر اُن سے سخت مشقت لی جاتی تھی تو انہیں زیادہ عرصے تک زندہ رکھنے اور سخت سے سخت کام دینے کے لئے ہر روز کھانے میں روٹی کے علاوہ پیاز کی ایک گانٹھ ضرور دی جاتی تھی

چنانچہ کچے پیاز کی بدولت وہ سخت سے سخت محنت کے باوجود نہ صرف زندہ بلکہ تندرست توانا اور صحت مند رہتے تھے حتیٰ حق تعالیٰ نے کچے پیاز میں بے پناہ خوبیاں اور قوت رکھی ہے۔ حالیہ تحقیق کے رُو سے کچے پیاز کے ایک سو گرام میں درج ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

حرائے ————— ۴۵

لحمیات	۱۲۴ گرام
چکنائی	۶۲ گرام
نشاستہ دار اجزاء	۱۰۳ گرام
کیٹشمر	۳۲ ملی گرام
ٹافسٹوکس	۴۴ ملی گرام
نولاد	۶۵ ملی گرام
سوڈیم	۹ ملی گرام
وٹامن الف	۵۰ یونٹ
وٹامن بی ۱	۶۰۳ ملی گرام
وٹامن بی ۲	۶۰۴ ملی گرام
نایاسین	۶۲ ملی گرام
وٹامن سی	۹ ملی گرام

چنانچہ جو لوگ ناداری کے باعث مطلوبہ معیار کی غذا استعمال نہیں کر سکتے، وہ اپنی غذا میں کچا پیاز ضرور شامل کریں۔ اگر پیاز کاٹ کر اسے خالص سرکہ میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو اس کے اثرات دوچند ہو جاتے ہیں۔

### نقصانات

پیاز میں بے شمار غوثیوں کے کچھ مضر اثرات

بھی ہیں۔ پیاز سے بلڈ پریشر زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں اسے استعمال نہ کریں۔ البتہ تو بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے پیاز نعمتِ غیرِ مرقبہ سے کم نہیں اس کے برعکس بہن سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ چنانچہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض بہن خاصی مقدار میں اپنی عورتوں میں شامل کر کے اس سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

### یوٹھیانہ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر اس اندازِ نشست سے پہلے یوٹھیانہ اندازِ نشست کے تین سے سات چھترے سرانجام دیئے جائیں تو نور علی نور۔ کیونکہ ان دونوں اندازِ ہائے نشست کی بدولت نہ صرف گیس کا اخراج ہوتا ہے بلکہ پیٹ اور اس کے ارد گرد کے عضلات فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ آنتیں فٹلے کو باہر دھکیلتی گنتی ہیں اور قبض کا ہمیشہ کے لئے قلع قمع ہو جاتا ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھایا پیا بدن کو گھٹا ہے۔

## اوقات

یہ دونوں انداز ہائے نشست علی الصبح  
رفع حاجت کے بعد سرانجام دیئے جاتے ہیں  
تاکہ رفع حاجت کے بعد پیٹ کی باقی ماندہ گیس  
کا اخراج ہو سکے۔ علاوہ ازیں یہ دونوں انداز ہائے  
نشست سونے سے قبل جبکہ کھانا کھائے ہوئے  
کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں سرانجام دیئے  
جائیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

## کون انداز نشست

کون انداز نشست کا شمار ہٹھ یوگ کے اعلیٰ  
ترین انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے۔ یہ  
واحد انداز نشست ہے جس پر عواتین دوران  
حمل میں بھی سات ماہ تک عمل پیرا ہو سکتی ہیں  
اس انداز نشست کا خاص اثر کمر کے آس پاس  
پڑھی ہوئی فالٹو چربی اور ٹکے ہوئے بدماغوشت  
پر ہوتا ہے چنانچہ اس انداز نشست پر باقاعدگی  
سے عمل پیرا ہونے سے یہ فالٹو چربی تحلیل ہو جاتی  
ہے اور عواتین چند ماہ میں اسمارٹ اور مٹی پھلکی  
ہو جاتی ہیں۔

## چھڑکی دکشی

چونکہ اس انداز نشست سے تمام جسم نہ صرف  
پلوٹوں کی جانب کھینچا ہے بلکہ اس کھینچاؤ یا تناؤ  
کا اثر چہرے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے اور خون

## کون اندازِ نشست



کا ایک زبردست ریلا جسم کے اس اہم اور خوبصورت  
حصے کو سیراب کر کے دلچسپی بخشتا ہے۔ یہ  
اندازِ نشست اگر "کاکی مدرا" کے ساتھ سرانجام  
دیا جائے تو "نور علی نور"۔

## بدنما موٹی گردن

بعض خواتین کی گردن فالتو چربی کے باعث  
موٹی اور بد وضع ہو جاتی ہے اگرچہ ان کی  
گردن خاصی لمبی ہوتی ہے مگر موٹی ہونے کے  
باعث بالکل چھوٹی سی لگتی جس سے نسوانی حسن  
گہنا سا ہاتا ہے بلکہ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ  
حسن و جمال کا تذکرہ لمبی اور صراحی وار گردن  
کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ یہ اس اندازِ نشست  
کا خاصا ہے کہ اس قسم کی گردن سے فالتو  
چربی تحلیل کر کے اسے حسن بخشتا ہے۔

## آنکھوں میں چمک

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ غون  
کا ایک زبردست ریلا چہرے کے تمام حصوں  
کو سیراب کر کے انہیں حسن بخشتا ہے اس

اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے آنکھوں میں دکھلش متقاضی اور پراسرار سی کشش پیدا ہو جاتی ہے اگر 'ماہِ مہنی' کے ساتھ جو متقاضی ہلا نور کو طاقتور بنانے کے لئے ایک اعلیٰ اور بے بدل مشق ہے اس اندازِ نشست کو بھی انجام دیا جائے تو اس کے نتائج دور رس نکلتے ہیں۔ چنانچہ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ماہِ مہنی سے پہلے اس اندازِ نشست کو سرانجام دیا جائے پھر معمولی سستانے کے بعد 'ماہِ مہنی' کی جائے۔ مگر ماہِ مہنی جیسی زبردست مشق استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کی جائیں۔

سب کے لئے کیسا مفید

یہ ضروری نہیں کہ اس اندازِ نشست پر صرف وہی خواتین عمل پیرا ہوں جو موٹی ہوں یا جن کی کمر کے گرد چربی چڑھی ہوئی ہو یا جو عمر رسیدہ ہوں۔ کم سن لڑکیاں بھی اس پر عمل پیرا ہو کر زیادہ اسلاٹ اور حسین بن سکتی ہیں ترقی اور تن آسانی کے موجودہ دور میں موٹاپا ایک لاعلاج مرض بن کر رہ گیا ہے۔ خصوصاً خواتین

کے لئے تو ایک عذاب سے کم نہیں۔ یہ اندازِ نشست موٹاپے کے خلاف ایک موثر ہتھیار ہے۔

ہم پہلے بھی موٹاپے کو کم کرنے کے لئے کئی اندازِ ہائے نشست پیش کر چکے ہیں جو بہت کار آمد ثابت ہوئے ہیں۔ مگر بعض ایسی خواتین بھی دیکھنے میں آتی ہیں جن کی کمر کے گرد غیر ضروری چربی کی تہہ چڑھی ہوئی ہے۔ حالانکہ ان کا وزن قد کے حساب سے نارمل ہوتا ہے۔ کمر کی یہ زائد چربی اچھی خامی حسین لڑکی کو بھی بے وضع بنا دیتی ہے۔ ان خواتین کے لئے یہ اندازِ نشست کسی نعمت سے کم نہیں کیونکہ یہ اندازِ نشست اس قسم کی چربی کو تحلیل کرنے کا شافی علاج ہے۔ اگر اس اندازِ نشست کو دیگر موٹاپا کم کرنے والے اندازِ ہائے نشست کے ساتھ کیا جائے تو اس کے نتائج دور رس نکلتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک طرف جھکاؤ کے باعث پھیپھڑے باری باری تناؤ کی کیفیت سے دو

چار ہوتے ہیں جس سے ان کی کچک میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور کسی بھی عضو میں کچک کا پیدا ہونا اس عضو کی صحت مندی کی علامت ہوتا ہے وہ افراد جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنے پھیپھڑوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔

### عرق النساء کے مرض

عرق النساء کے مریضوں کے لئے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا بے حد مفید ثابت ہوا ہے مگر اسے بے حد آہستگی سے سرانجام دیا جائے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

### متناسب اعضاء

اس اندازِ نشست کی سب سے بڑی خوبی نسوانی اعضاء کو متناسب اور خوبصورت بنانا ہے اس اندازِ نشست پر مکمل طور پر عمل پیرا ہونے سے چال میں دلکشی اور شوخی آجاتی ہے آپ نے اکثر حسین و جمیل خواتین دیکھی ہوں گی جن سے آپ بے حد متاثر ہوئے ہوں گے۔

مگر بعض ان میں سے جو طبی اٹھ کر چلتی ہیں ان کی بے ڈھنگی چال کے باعث سارا حسن و جمال خاک میں مل جاتا ہے لہذا چال کو متناسب اور دلکش بنانے کے لئے یہ اندازِ نشست بے مثال ہے۔

### معدہ اور جگر پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ، جگر تلی اور پٹنوں پر بھرپور ہوتا ہے۔ یہ تمام اعضاء فعال ہو کر بہتر کارکردگی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں انجاناً کاروان اعضاء کی سستی کے باعث پیدا ہونے والے امراض کا از خود خاتمہ ہو جاتا ہے جیوک بڑھ جاتی ہے۔ قبض رفع ہو جاتا ہے اور کھایا پیا 'گلے' گلتا ہے۔

اس اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے ٹانگیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً وہ افراد جن کی ٹانگیں پولیو یا فزچر کے باعث کمزور ہوں۔ علامہ اڑیں وہ خواتین و حضرات جن کی ٹانگیں بچپن ہی سے کمزور ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر ان کو مضبوط بنا

سکتے ہیں۔

### مہاسے اور مچھوٹے پھنسیاں

جدید تحقیقات کی روش سے مہاسے اور مچھوٹے پھنسیاں صرف حساس اور جذباتی خواتین و حضرات کے سن بلوغت کے آغاز سے تقریباً پچیس سال کی عمر تک ہوتی ہیں۔ ایسے افراد معمولی معمولی باتوں سے سخت افسردہ ہو جاتے ہیں اور اس افسردگی کے باعث پکنائی پیدا کرنے والے غدود معمول سے زیادہ فعال ہو کر نہ صرف چہرے کی جلد کو بلکہ ضرورت چکنا کر دیتے ہیں بلکہ اس عمل سے چہرے کے مسام بھی زیادہ کھل جاتے ہیں۔ یہی کھلے مسام گرد و غبار اور جراثیم کی آماجگاہ بن جاتے ہیں اور مچھوٹے پھنسیوں کا باعث بنتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست خواتین کی حساسیت کو تو کم نہیں کرتا دحساسیت کا علاج جدید نفسیات کی روش سے تحلیل نفسی ہے۔ یا وہ مرتبے ہیں جو ہم اکثر و بیشتر پیش کرتے رہتے ہیں۔ البتہ پکنائی پیدا کرنے والے غدود پر یہ اندازِ نشست اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو متوازن کرتا ہے اور

انجام کار آہستہ آہستہ پھنسیوں پر اثر انداز ہو کر انہیں ختم کر دیتا ہے۔

### قد کی نشوونما

اکثر مراحل نگار قد کی نشوونما کے لئے وندشیں دریافت کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ قد کا دار و مدار وراثت - خطہ زمین آب و ہوا اور خودک پر ہوتا ہے بعض علاقوں کے لوگ طبعی طور پر پست قد اور بعضوں کے مدارِ قامت ہوتے ہیں۔ اول الذکر علاقے کا کوئی باشندہ ان وندشوں کی بدولت ہم وطنوں اور اپنے خاندان والوں کے مقابلے میں قد سے اونچا ہو سکتا ہے یا ایسا بچہ جس کی نشوونما کسی وجہ سے رگ گئی ہو، ان وندشوں کے ذریعہ نشوونما کے عمل کو بحال کر سکتا ہے۔ چنانچہ قد بڑھانے کی دیگر وندشوں مثلاً ہل اندازِ نشست - کوبا اندازِ نشست - شیر کی انگڑائی اور سرورنگ اندازِ نشست کے ساتھ کون اندازِ نشست بھی سرانجام دیا جائے تو کور اعلیٰ نور - قدر بڑھانے کے سلسلے میں گوشت کھانا بیحد اہم ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جن خطوں میں



گوشت نیاہ کھایا جاتا ہے ان خنطوں کے ہاتھ  
لبتا بے قد کے ہوتے ہیں۔ مگر گوشت میں  
ایک خرابی یہ ہے کہ سخت قابض ہوتا ہے لہذا  
بہتر ہوگا کہ اسے سبزی کے ساتھ کھایا جائے۔

### طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے اور دونوں پاؤں کا درمیانی  
فاصلہ جتنا زیادہ سے زیادہ آپ رکھ سکتے ہوں  
رکھ لیجئے اب آپ الٹے پہلو کی طرف آہستہ آہستہ  
جھکتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کو  
چھو لیجئے مگر بے حد احتیاط کیجئے کہ آپ کا پیٹ  
آگے کی طرف بالکل نہ جھکے بلکہ ایک ہی سیدھے  
میں جھکتے جھکتے پاؤں کو چھو لیجئے۔ داجنا ہاتھ سر  
کے اوپر سے گزارتے ہوئے بالکل فرش کے  
متوازی کر لیجئے۔ اس انداز میں فقط دس سیکنڈ  
رہیے۔ پھر ہر ہفتے پانچ پانچ سیکنڈ کا اضافہ  
کرتے ہوئے ایک منٹ تک لے جائیے۔

اب اس انداز کو بجائے الٹی طرف کے سیدھے  
طرف کیجئے یعنی پہلے کی طرح سیدھے کھڑے ہو کر  
دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں چھو لیجئے اور بائیں

ہاتھ سر پر سے گزارتے ہوئے فرش کے متوازی  
لے جائیے اور پہلے کی طرف دس سیکنڈ تک اس  
پوزیشن میں رہیے۔ بعد ازاں ہر ہفتے ۵ سیکنڈ  
کا اضافہ کرتے ہوئے ایک منٹ تک لے جائیے  
یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے تین سے پانچ  
چکر سرانجام دیجئے یاد رہے کہ چکر کے بعد  
کم از کم پندرہ سیکنڈ کا وقفہ ضروری ہے۔

### مزید تنبیہ

اس انداز نشست کو سرانجام دیتے وقت  
پیٹ بالکل آگے کی طرف نہ جھکے اور دونوں  
پاؤں کا درمیانی فاصلہ زیادہ سے زیادہ ہو اور  
پھر یہ انداز نشست نہایت ہی آہستگی سے  
سرانجام دیا جائے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ  
ہو سکیں گے۔

## عقب انداز نشست



## عقب انداز نشست

عقب انداز نشست کئی انداز ہائے  
نشست کا حسین امتزاج ہے۔ چنانچہ یہ  
انداز نشست کئی انداز ہائے نشست کی  
خصوصیات کا حامل ہے۔

ویلے تو تمام انداز ہائے نشست جسم کے  
کسی نہ کسی حصے پر خصوصیت ہے اثر انداز  
ہوتے ہیں اور ان حصوں کو کافی مقدار میں خون  
پہنچا کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث بنتے  
ہیں یا تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے ذریعے ان  
حصوں میں لچک پیدا کر کے ان کو فعال اور چاق و  
چوبند بنا دیتے ہیں۔ مگر عقب انداز نشست  
ان میں سب سے ترالا اور مختلف ہے۔ اس  
انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے جسم کا کوئی  
حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں آکر نہ صرف  
تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے ذریعے بلکہ فراوانی

خون کے باعث فعال ہو کر اپنی کارکردگی نہ بڑھا دیتا ہو۔

اب ہم ترتیب وار اس اندازِ نشست کے اثرات کا جائزہ لیتے ہیں

### عضلات پر اثر

یہ اندازِ نشست جسم کے تمام عضلات پر اثر انداز ہو کر ان کو حیرت انگیز طور پر مضبوط اور کچیلے بنا دیتا ہے۔ کسی شخص کی طاقت یا شہر زوری اس کے مضبوط عضلات پر منحصر ہوتی ہے۔ لہذا اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس کا حامل عضلات کی مضبوطی اور کچک میں بڑھوتری کے باعث شہ زور بن سکتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

یہ اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی پر اس حد تک اثر انداز ہوتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کا ایک ایک مڑھ اور اس کے ارد گرد کے عضلات سخت تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث نہایت مضبوط اور کچیلے بن جاتے ہیں۔ یہ کچک اور مضبوطی کسی

اور اندازِ نشست کے ذریعے حاصل نہیں ہو سکتی ریڑھ کی ہڈی کی کچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے باعث ریڑھ کی ہڈی کے امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ایک عام مگر بچہ تکلیف دہ مرض ”کچک“ سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات مل جاتی ہے۔ اس مرض کے باعث آدمی ہفتہ دو ہفتہ کے لئے بالکل بستر پر پڑ جاتا ہے۔

درا سے بچکنے میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھتی ہے جو انسان کو بے کل کر دیتی ہے حالانکہ ریڑھ کے مطابق نقطہ برطانیہ میں ہر سال دو کروڑ پونڈ کا نقصان اس مرض کے باعث ہوتا ہے۔ علاج معالجہ کا خرچ اس کے علاوہ ہے۔

### جسم انسانی میں خون کی مناسب تقسیم

اس اندازِ نشست کی بدولت چارہ تلی میں جمع شدہ خون جو قدرت نے سہائے آڑے وقت میں کام آنے کے لئے محفوظ رکھا ہوا ہوتا ہے مثلاً کسی حادثہ کے باعث جب خون ضائع ہو جائے

تو تکی ذخیرہ شدہ خون دل کو مہیا کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ روح و جسم کا رشتہ قائم رہ سکے۔ ہاں تو اس اندازِ نشست کے آغاز ہی سے تکی سے خون کا ایک زبردست ریلا تمام جسم میں یکساں طور پر پہنچ کر خون کی کمی کے شکار حصوں کو سیراب کر کے انہیں از سر نو طاقت بخشتا ہے جو نہی ہم اس اندازِ نشست کو منقطع کر کے اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آتے ہیں تو پھر تکی سے خارج شدہ خون جو مختلف اعضاء کو سیراب کرنے کے بعد بیچ جاتا ہے واپس تکی میں پہنچ جاتا ہے۔

### لمبی عمر کا راز کل میرے والدین پر

بعض ماسٹرین یوگ کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز پرانا نایام کے بعد اسی اندازِ نشست کا مہیون منت ہے۔

### قبض اور معدے کے امراض

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ - بلبہ - جگر - تکی - چھوٹی آنت بڑی آنت پر یکساں ہوتا ہے لہذا یہ تمام اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا

دیتے ہیں۔ معدہ اپنی رطوبات ضرورت کے مطابق پیدا کرنی شروع کر دیتا ہے۔ ایسے ہی جگر صفرا کی مناسب مقدار غذائی اجزاء کو ہضم کرنے کے لئے مہیا کرتا ہے۔ بلبہ ضرورت کے مطابق انسولین کو خون میں شامل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ (انسولین ایک ہارمون ہے جو شکر کو جذبہ بدن بننے میں مدد دیتا ہے۔ انسولین کی کمی کے باعث انسان ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جسے پیشاب میں شکر آنا بھی کہتے ہیں)

### آنتوں پر اثر

تاکہ اور دماغ کے عمل کے باعث ہم قوتیں فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتی ہیں اور ناسد مادوں کو خارج کر کے قبض جیسے موذی مرض سے انسان کو نجات دلا دیتی ہیں۔ دماغ خوراک سے اہم اجزاء کی حصول کے بعد خوراک کے فضلے کو فوراً ہی جسم سے خارج ہو جانا چاہیئے۔ مگر آنتوں کی ناقص کارکردگی کے باعث ایسا نہیں ہو پاتا لہذا فضلہ آنتوں میں ٹکا رہنے کی وجہ سے گل ستر جاتا ہے اور اس سے پیدا شدہ زہریلے

اور فاسد مائے خون میں شامل ہو جاتے ہیں جن سے انسان مختلف امراض مثلاً گیس کا مرض - سر درد جوڑوں میں درد - بے خوابی - بے چینی اور دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا شکار ہو جاتا ہے - اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے آنتیں اس قدر فعال ہو کر اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتی ہیں کہ برسوں کا قبض چند منٹوں میں پیشہ کے لئے غائب ہو جاتا ہے - جیسے کبھی قبض کا مرض تھا ہی نہیں -

### گٹھیا کا درد

گٹھیا کا درد جو مختلف جوڑوں میں ہوتا ہے اس کی دو وجوہ ہیں - پہلی وجہ تو یہ ہے کہ دندش کے فقدان اور عمر کی زیادتی کے باعث جسم سے فاسد مادوں کا اخراج نہیں ہو پاتا - چنانچہ یہ فاسد مائے (MINERALS) مختلف جوڑوں میں نشین ہو جاتے ہیں - بے پناہ درد کا باعث بنتے ہیں - اگر جوڑوں کا درد ان فاسد مادوں کی وجہ سے ہے تو اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے ان فاسد مادوں کا اخراج

شروع ہو جاتا ہے اور چند ہی منٹوں بعد انسان بھلا چنگا ہو جاتا ہے -

دوسری وجہ اس درد کی ایک بڑا ہی فدی قسم کا جرثومہ ہے جسے بیٹا ہیملولیک اسٹریپٹوکوکائی (BETA HEMOLYTIC STREPTOCOCCI)

کہتے ہیں - بچپن میں بعض اوقات یہ جرثومہ گلے میں سرایت کر جاتا ہے بعد ازاں چپکے سے کسی جوڑے میں سما جاتا ہے اور اس وقت تک دبکا رہتا ہے جب تک بچہ بڑا ہو کر عالم شباب میں نہیں پہنچ جاتا - عالم شباب یا ادھیڑ عمری میں یہ جرثومہ اپنی ذہر افشائیاں شروع کرتا ہے اور کسی ایک جوڑے یا کئی جوڑوں پر مسلط ہو جاتا ہے اسے گٹھیا (RHEUMATISM) کہا جاتا ہے -

اس کا علاج BENZATHIN PENICILLIN 12 LAC کا عضلاتی انجکشن ہے - جو ہر تین ہفتے کے بعد پانچ سال تک لگایا جاتا ہے - یہ انجکشن ہمیشہ کسی مستند معالج سے گلوایا جائے کیونکہ بعض اوقات اس انجکشن کا رد عمل جان لیوا ہوتا ہے - اس انجکشن کے رد عمل کو روکنے کے لئے (SOLU CORTEF) کا انجکشن پاس رکھنا چاہیے

تاکہ ایمر جنسی میں فوراً اسے دریدی راہ سے لگایا جائے اور اس کے مہلک اثرات کو زائل کیا جائے۔

ہاں تو اس قسم کے گٹھیا کے درد کے لئے عقرب اندازِ نشست اکیلا کارگر نہیں ہو سکتا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ یہ انجکشن بھی لگایا جائے تو اس مرض کا تعلق قمع یقینی ہے ہم نے تفصیل سے اس مرض کے بارے میں اس لئے لکھا ہے کیونکہ اکثر مراسلہ نگار ہم سے اس مرض کے بارے میں استفسار کرتے رہتے ہیں۔

### موٹاپے کا علاج

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے حاروں (کیلورین) کی ایک بڑی مقدار آن واحد میں خرچ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کی فائبر جبری تسخیل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور انجام کار انسان موٹا-پے سے چھٹکارہ حاصل کر لیتا ہے۔

جنسی اعضاء پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء

پر ہوتا ہے۔ ان کی حکمت و ریخت کو بحال کر کے ان کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے لہذا جنسی طور پر کمزور افراد اس پر عمل پیرا ہو کر نئی بھرپور جنسی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

### عرق النسا (SCIATICA)

جیسے کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ عرق النسا ایک اذیت ناک اور زندگی میں ہے۔ یہ عموماً بائیں ٹانگ پر حملہ آور ہوتا ہے اور انسان کو بے کل کر دیتا ہے۔ معمولی سے ہلنے بھگنے پر درد کی ایک زبردست لہر ٹخنے کے آپچھلے بھدے سے اٹھ کر سرین تک چلی جاتی ہے۔ انسان بیٹھنے اٹھنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

عموماً یہ مرض ریڑھ کی ہڈی کے کسی ٹھہر کے کھینٹنے سے ظاہر ہوتا ہے۔ جس سے (SCIATICA NERVE) شائیکا نرو براہ راست متاثر ہوتی ہے یہ اندازِ نشست اس مرض کا شافی علاج ہے مگر دورانِ مرض اسے سرگرم دیکھا جائے بلکہ جب کچھ مدت اس مرض میں گزر جائے۔ اور کچھ افاقہ ہو جائے تو یہ

انڈائز نشست سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

### کمر کا درد (BACKACHE)

چونکہ اس انڈائز نشست کی بدولت ریڑھ کی ہڈی اور ارد گرد کے عضلات بے حد ٹھیکے ہو جاتے ہیں اس لئے جسم کے ٹھیکے پن کے باعث کبھی کمر درد نہیں ہوتا۔ مگر کمر درد کے دوران اسے نہ کیا جائے۔ جب کمر درد ٹھیک ہو جائے تب اسے شروع کیا جائے تاکہ آئندہ کے لئے اس تکلیف دہ مرض کا سدباب ہو سکے۔

### طریقت الکل کل میرے والدین پر

آپ اپنے دونوں ہاتھ دیوار سے تقریباً دو فٹ کے فاصلے پر فرش پر لگا دیں ہاتھ لگانے کے بعد ایک ہی جگہ میں اپنی دونوں ٹانگوں اور نچلے دھڑ کو اٹھا کر سریش انڈائز نشست کی طرح اپنے پاؤں کو دیوار کے ساتھ لگا دیں اس پوز اور سریش انڈائز نشست میں فرق یہ ہے کہ سریش انڈائز نشست میں سر فرش پر رکھے ہوئے ٹھیکے پر لگا ہوتا ہے اور دونوں

ہاتھ گردن کے ارد گرد پٹے ہوتے ہیں جبکہ اس پوز میں سر ہوا میں معلق ہوتا ہے اور دونوں ہاتھ نیچے فرش پر رکھے ہوئے پورے جسم کو سہارا دے رہے ہوتے ہیں اس پوز میں دس سیکنڈ تک بیٹھیں۔ پھر واپس آجائیں۔ ایک ماہ تک اسی پوز تک ہی اکتفا کیجئے ایک ماہ بعد اسی پوز کو بغیر دیوار کے سہارے سرانجام دینے کی کوشش کیجئے مگر دیوار کے قریب ہی یہ انڈائز نشست سرانجام دیجئے مبادا آپ توازن قائم نہ رکھ سکیں اور گر جائیں۔ اس سلسلہ میں آپ کسی دوست کا سہارا بھی لے سکتے ہیں۔

جب آپ دیوار کا سہارا لئے بغیر دس سیکنڈ تک اس پوز کو سرانجام دینے کے قابل ہو جائیں تو تقیہ انڈائز نشست سرانجام دینے کے لئے کسی کھلی جگہ پر آجائیں۔ بہتر یہ ہے کہ فرش پختہ نہ ہو بلکہ کوئی باغیچہ وغیرہ ہو جس میں گھاس لگی ہوئی ہو۔ یہ احتیاط اس لئے برقی جا ہے کہ گرنے کی صورت میں چوٹ نہ لگے۔

کھلی جگہ پر یہی پوز بغیر دیوار کے سہارے سرانجام دیجئے، دس سیکنڈ بعد اپنے دونوں پاؤں

اپنے سر کی طرف آہستہ آہستہ لانا شروع کر دیجئے یہاں تک کہ آپ کے دونوں پاؤں سر پر ٹھک جائیں۔

مگر ٹھہریے! یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ ایک ہی جست میں یہ اندازِ نشست سر انجام دے سکیں۔ پاؤں کو سر تک لانے کے لئے کافی کاوش کرنی پڑے گی۔ یہ اس وقت ہو سکے گا جب کہ آپ کے جسم میں دیگر اندازِ ہائے نشست مثلاً کوبرا، کمر کا تناؤ، کان اندازِ نشست کے مسلسل سر انجام دینے کے باعث لچک پیدا ہو چکی ہو۔

اس اندازِ نشست کو نہایت سہی آہستگی سے سر انجام دیجئے زور نہ لگائیے۔ جھٹکے نہ دیجئے جوں جوں آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی۔ آپ کے لئے اس آسن پر عمل پیرا ہونا آسان ہوتا جائے گا۔

یاد رہے یہ اندازِ نشست مبتدی (ابتدا کرنے والے طالب علم) کے لئے نہیں بلکہ شہتی (اتہا کو پہنچے ہوئے) حضرات کے لئے ہے۔

## مسکرام اندازِ نشست

مسکرام اندازِ نشست کا شمار اعلیٰ ترین اندازِ ہائے نشست میں ہوتا ہے اگرچہ شروع میں اس پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل کام ہے مگر مسلسل کوشش کرتے رہنے سے جسم میں لچک پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہے حتیٰ کہ چند ہی ماہ بعد اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔

### طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے سر کے اوپر لے جائیے اب آہستہ آہستہ گھٹنوں کو خم دیئے بغیر آگے اور پیچھے کی طرف جھکتا شروع کر دیجئے حتیٰ کہ آپ کے دونوں ہاتھ دونوں پاؤں کے پنجوں کے سامنے زمین پر ٹھک جائیں اور سر بالکل نیچے کی طرف جھکا دیجئے اس پوزیشن میں آدھ منٹ سے دو منٹ تک رہیئے۔



## نمکام اندازِ نشست



مرآئو  
الدين بر

اگرچہ یہ ایک آسان سا اندازِ نشست لگتا ہے مگر  
تو آموز کے لئے جس کے جسم میں چمک نہ ہو  
بے حد مشکل ہے۔ جو سکتا ہے شروع میں آپ  
کے ہاتھ زمین پر نہ ٹک سکیں کوئی ہرج نہیں  
آپ کو کشش جاری رکھئے جہاں تک آپ کے  
ہاتھ جا سکتے ہوں وہیں تک لے جایئے۔ زور نہ  
لگائیئے۔ جھکئے نہ دبیجئے۔ بس اسی پوز کو مکمل  
اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے اور جتنی دیر تک  
اس پوزیشن میں آسانی سے رہ سکتے ہیں بیٹھے۔ جوں  
جوں آپ کے جسم میں چمک اور نرمی پیدا ہوتی  
جائے گی آپ اس اندازِ نشست کو صحیح طور  
پر سرانجام دے سکیں گے۔ جب آپ کے  
ہاتھوں کے پنجے آسانی سے گھٹنوں کو موڑے  
بغیر زمین پر لگ جائیں، تب وقت بڑھانا شروع  
کر دیجئے اور آہستہ آہستہ تین منٹ تک بیٹے  
جایئے۔ اس اندازِ نشست کے خاتمے کے بعد  
فرش پر بے سہ اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کے  
لیٹ جایئے اور ایک منٹ تک لیٹے بیٹھے۔  
قوائد

بظاہر تو یہ اندازِ نشست معمول لگتا ہے مگر

نوائے کے لحاظ سے اعلیٰ ترین اندازِ نشست میں سے ہے۔ یہ اندازِ جسم کے مختلف حصوں پر بھرپور طریقے سے اثر ڈالتا ہے۔ لہذا ہم ان کا ذکر علیحدہ علیحدہ کرتے ہیں۔

### چہرے پر اثر

جو نہی آپ نیچے کی طرف جھکتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا آپ کے جسم کے اوپری حصہ کو سیلاب کر کے انہیں جلا بخشتا ہے۔ دماغ ترو تازہ۔ آنکھوں میں جھک دانت مضبوط۔ چہرے پر رونق شادابی اور تازگی آ جاتی ہے۔  
معدہ۔ جگر اور تلی پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ۔ جگر اور تلی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے یہ تمام اہم اعضاء تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو کر فعال ہو جاتے ہیں اور زن کی کارکردگی ناقابلِ قیمن حد تک بڑھ جاتی ہے اس اندازِ نشست کا اثر آنتوں پر بھی ہوتا ہے مگر بہتر یہ ہے کہ اس کے بعد "یودھیانہ" کیب جائے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔ کیونکہ بعض

اوقات بعض افراد کو اس اندازِ نشست میں دو منٹ سے زیادہ بیٹھنے پر قبض ہوتا ہے۔

### عرق النساء (SCIATICA)

عرق النساء جس میں "شایکازو" متوم ہو کر پوری ٹانگ میں یعنی سڑکین (BUTTOCK) سے لے کر پاؤں کے تنخے تک سخت درد کا باعث بنتی ہے۔ آدمی چلنے پھرنے اور جھکنے تک سے معذور ہو جاتا ہے۔ اس کا درد لہروں کی شکل میں اپناگ کسی کسی وقت بڑھ جاتا ہے جو ناقابلِ برداشت ہوتا ہے۔ عرق النساء کے حملے کے پانچویں دی یہ دردیں شروع کی جاتے۔ کیونکہ پانچویں نور عرق النساء کا درد عموماً دھما ہوتا ہے۔ فیسے میڈیکل سائنس میں اس کا علاج آپریشن ہے جو ضروری نہیں کہ ہمیشہ کامیاب ہو۔ اس لئے اس درد کو اس اندازِ نشست پر متکل اور مسلسل طور پر عمل پیرا ہو کر نجات حاصل کی جائے۔

### دن بھر کی تھکاوٹ

دن بھر کی تھکن دور کرنے کے لئے اس انداز

نشست کو "کوہرا انداز نشست" کے ساتھ  
 کیا جائے تو نور علی نور۔ دو دو چکر ان دونوں  
 انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے سے جبکہ  
 ہر انداز نشست کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ  
 بھی دیا جائے۔ دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جاتی  
 ہے اور آدمی ہشتاش ہشتاش اور تروتازہ ہو جاتا  
 ہے۔ چنانچہ یہ دونوں انداز ہائے نشست اُن  
 خواتین کے لئے نعمت سے کم نہیں جو دن بھر  
 گھرلو کام کاج میں جُتی رہتی ہیں۔

پیٹ اور کمر کی چربی

پیٹ اور کمر کے ارد گرد کی ہلکی جوتی بدنما چربی  
 براہ راست اس انداز نشست کی زد میں آتی  
 ہے اور انجام کار اس انداز نشست پر مسلسل  
 عمل پیرا رہنے سے تحلیل ہو جاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی  
 کے مہروں پر ہوتا ہے۔ تناؤ اور ڈھیل کی کیفیات  
 جو اس انداز نشست کا خاصہ ہیں، ریڑھ کی

ہڈی کے مہروں اور پٹھوں میں ٹپک پیدا کرتی  
 ہیں انجام کار کمر کے درد سے جو عموماً عمر رسیدہ  
 خواتین و حضرات کا جانی دشمن ہے نجات مل جاتی  
 ہے۔ یہ درد (BACK ACHE) اچانک نیچے جھکنے  
 پر یا بعض اوقات کوئی معمولی وزن اٹھانے پر  
 لاحق ہو جاتا ہے۔ اور آدمی کو کئی دنوں کے  
 لئے بیکار کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس انداز نشست  
 پر عمل پیرا ہونے سے اس درد سے ہمیشہ کے  
 نجات مل جاتی ہے۔

مرچو

پیٹ اور کمر کے ارد گرد کی ہلکی جوتی بدنما چربی

براہ راست اس انداز نشست کی زد میں آتی  
 ہے اور انجام کار اس انداز نشست پر مسلسل  
 عمل پیرا رہنے سے تحلیل ہو جاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی  
 کے مہروں پر ہوتا ہے۔ تناؤ اور ڈھیل کی کیفیات  
 جو اس انداز نشست کا خاصہ ہیں، ریڑھ کی

## بجری کی چال



## بجری کی چال

دونوں ہاتھوں اور پاؤں کے پنجوں پر (ایڑیاں اٹھا کر پنجوں کے بل) بجری کی طرح کھڑے ہو جائیں۔ کہنیاں اور گھٹنے موڑے بغیر بجری کی طرح چلیں اور ساتھ ہی ساتھ گنتی بھی گنتے جائیں۔ گنتی کا حساب آپ اس طرح رکھیں۔

جب آپ کا سیدھا ہاتھ فرش پر پڑے تو یہ ایک قدم ہوا۔ اسی طرح پہلے روز فقط صبح و شام صرف بیس بیس قدم چلیں، بعد ازاں ہر ہفتے پانچ قدم کا اضافہ کرتے جائیں حتیٰ کہ سو قدم تک پہنچ جائیں۔ دوبارہ عرض کروں کہ اس ورزش کے دوران نہ تو ایڑیاں زمین پر لگیں اور نہ ہی کہنیاں اور گھٹنے مڑیں اور پہلے ہفتے صرف بیس بیس قدم صبح شام پر اتفاق کریں اگر آپ نے پہلے دن ہی سو قدم صبح و شام چل لیا تو آپ اتنے تھک سکتے ہیں

کہ دو تین روز تک ورزش نہ کریں۔

### فوائد

چونکہ یہ ایک سخت تھکا دینے والی ورزش ہے اس لئے دورانِ ورزش کافی مقلد میں سراسے (CALORIES) خرچ ہو جاتے ہیں لہذا اُن خواتین و حضرات کے لئے جن کا ڈائٹنگ کرلے کے باوجود وزن بڑھ رہا ہو یہ ایک اعلیٰ ورزش ہے۔ دوسری خوبی اس ورزش میں یہ ہے کہ سو قدم چلنے کے لئے فقط تین سے پانچ منٹ لگتے ہیں۔ آج کل کے زمانے میں ہر ایک کو یہی شکوہ ہے کہ مصروفیت کے باعث ورزش کے لئے وقت نہیں ملتا۔ چنانچہ مصروف ترین افراد کے لئے بھی اس ورزش پر عمل پیرا ہونا ناممکن نہیں۔

کیونکہ پانچ چھ منٹ تو ہر انسان چاہے کتنا ہی مصروف ہو نکال سکتا ہے ہاں تو اس ورزش کے بعد ایک سے دو منٹ تک فرش یا چاندنی پر سیدھے لیٹ جائیں اور جسم کو دھیرے دھیرے دھو دیں۔

### قلب پر اثر

اس ورزش کا خاص اثر قلب پر ہوتا ہے۔ اس سے دل کی خوب مالش ہو جاتی ہے نتیجتاً دل صحت مند اور قوی ہو جاتا ہے۔ ضروری تنبیہ اگر خداخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو آپ کو اس ورزش سے پرہیز کرنا چاہیے۔

### پھیپھڑوں پر اثر

اس ورزش کے دوران پھیپھڑے معمول سے زیادہ کام کرنے کے باعث کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج کر کے آکسیجن کی ایک بڑی مقدار جذب کر کے خون میں ملا دیتے ہیں۔

### چہرے پر اثر

چونکہ دورانِ ورزش جسم کا جھکاؤ چہرے کی طرف ہوتا ہے لہذا خون کا ایک زبردست ریلہ۔ چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے انہیں

تازگی اور شادابی عطا کرتا ہے۔ چند ہی ماہ بعد چہرہ  
صحن کی فراوانی کے باعث سبب کی طرح دیکھنے  
گلتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی اور کولہوں پر اثر

اس وندش کا اثر خصوصیت کے ساتھ ریڑھ کی  
ہڈی اور کولہوں پر ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی ٹھکڑاؤ  
کے باعث خوب تن جاتی ہے اس کے مہروں اور  
مہروں کے ارد گرد کے عضلات، تناؤ اور ڈھیلے  
کے باعث مضبوط اور لچکے ہو جاتے ہیں۔ کمر کا  
درد (ریک دفعہ) سے نجات مل جاتی ہے علاوہ  
اڑیں کولہوں سے غیر ضروری چربی بھی تحلیل ہو جاتی  
ہے اور نتیجتاً انسان اسارت لگنے لگتا ہے۔

### عرق النسا (SCIATICS)

عرق النسا کا درد عموماً ریڑھ کی ہڈی کے  
مہروں میں کرین کے باعث ہوتا ہے جس سے  
شیائیکا نرو (SCIATICA NERVE) متاثر ہو کر  
سوج جاتی ہے۔ نتیجتاً ٹانگ کو ملانے چلانے میں  
سخت تکلیف ہوتی ہے۔ عموماً اس سے ایک ہی

ٹانگ متاثر ہوتی ہے مگر بعض حالات میں دونوں  
ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں چنانچہ اس وندش پر مسلسل  
عمل پیرا ہونے کے باعث ریڑھ کی ہڈی کے مہروں  
اور عضلات میں خاصی لچک پیدا ہو جاتی ہے اور  
اس لچک کے باعث نہ تو مہروں میں کرین پڑتی  
ہے نہ ہی شیائیکا نرو متاثر ہو کر سوجتی ہے۔  
انجام کار اس وندش پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے  
اس تکلیف وہ مرض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا  
مل جاتا ہے۔

### گھٹنوں اور کہنیوں پر اثر

چونکہ وندش وندش گھٹنے اور کہنیاں تنی  
رہتی ہیں اس لئے تناؤ کے باعث گھٹنوں اور  
کہنیوں سے فاسد مادوں کا اخراج تیز تر ہو جاتا  
ہے اور جوڑوں کے درد سے نجات مل جاتی  
ہے۔

### نسوانی امراض

یہ وندش بیشتر نسوانی امراض مثلاً ماہواری  
کا کم یا زیادہ آنا تکلیف آنا اور لیکوڈیا وغیرہ

کا خاص علاج ہے۔ مگر یہ ورزش دورانِ حمل یا خاص ایام میں ہرگز نہ کی جائے۔

## اعادہ شباب

یہ ورزش اعادہ شباب (REJUVINATION) کے لئے مشہور ہے۔ اس کا اثر خصوصیت کے ساتھ جنسی عضلات اور غدود پر ہوتا ہے۔ یہ اہم اعضا فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ چنانچہ عمر رسیدہ اور جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں مگر چونکہ یہ سخت تھکا دینے والی ورزش ہے اس لئے ہائی بلڈ پریشر کے مریض یا دل کے مریض اسے ہرگز نہ کریں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

## پرست آسن

فرش یا چٹائی پر کنول اندازِ نشست اختیار کیجئے۔ اپنے دونوں ہاتھ اپنی دونوں رانوں کے پاس فرش یا چٹائی پر ٹکا دیجئے اب ذرا آگے کی طرف جھک جائیے اور اپنی ٹہریں BUTTOCKS اوپر کی طرف اپنے دونوں ہاتھوں کی مدد سے اٹھائیے جتنے کہ آپ اپنے جسم کا پورا وزن اپنے دونوں گھٹنوں پر ڈال دیجئے۔ جب اس پوزیشن میں آپ کا توازن قائم ہو جائے تو آہستہ آہستہ اپنے دونوں ہاتھ جو پہلے فرش پر ٹکے ہوئے تھے اوپر کو اٹھاتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی اور گزرن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ ایک دفعہ پھر اس امر کا اطمینان کر لیجئے کہ آپ کا توازن بالکل ٹھیک ہے جب آپ اس سلسلہ میں مطمئن ہو جائیں تو پھر ان دونوں ہاتھوں کو اپنے کانوں کے پاس سے گزرتے ہوئے سیدھے کھڑے

## پربت اندازِ نشست



کر دیجئے۔

مگر غلطی ہے! اتنا آسان نہیں توازن برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ابتدا میں کچھ مشکل پیش آئے گی لہذا تمام مراحل آمہنگی سے طے کیجئے۔ مشکلے نیست کہ آسان نہ شود کے مصداق آپ چند دنوں میں اس اندازِ نشست پر عبور حاصل کر لیں گے۔

## مراچو تنیہ

اگر آپ نے توازن برقرار رکھنے کی طرف توجہ نہ دی تو اس بات کا خطرہ ہے کہ آگے کی طرف یا پیچھے کی طرف گر جائیں۔ لہذا توازن برقرار رکھنے کی طرف پوری توجہ دیجئے۔ اس وقت تک ہاتھ اوپر نہ لے جائیے جب تک آپ اپنے توازن سے پوری طرح مطمئن نہ ہوں۔

## فوائد

اس اندازِ نشست کے ویسے تو بے شمار فوائد ہیں مگر ہم یہاں طوالت کے باعث چند ایک کا ذکر کرتے ہیں۔



### پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے پھیپھڑے نہ صرف مضبوط ہو جاتے ہیں بلکہ دورانِ عملِ اکسیجن کی ایک بڑی مقدار خون میں جذب ہو کر اس میں اکسیجن کی کمی کو پورا کر دیتی ہے جس سے نہ صرف چہرہ شاداب، تر و تازہ اور روشن ہو جاتا ہے بلکہ پورا جسم اکسیجن کی فراوانی کے باعث چاق و چوبند ہنساں بنناش اور تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

### دل پر اثر

یہ اندازِ نشست دل پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے۔ وہ شریانیں جو دل کی طرف خون لے جاتی ہیں اس اندازِ نشست کے دوران "تناؤ" کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں اور جونہی ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے کنول اندازِ نشست میں واپس آتے ہیں تو پھر انہیں شریانوں میں "ڈھیل" کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ "تناؤ" اور "ڈھیل" کا عمل ان شریانوں کی لچک کو واپس لاتا ہے اور ان کے اندرونی پاٹ میں

نامعلوم چکے ہوئے ماتے جو انہیں سخت اور تنگ کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ تحلیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار شریانیں لچیلی ہو کر صحت مند ہو جاتی ہیں اور دل کے امراض کا خطرہ نہیں رہتا۔ دل کے امراض میں سب سے

مہلک اور تکلیف دہ مرض اَجنینا ANGINA PECTORIS

ہے۔ اس مرض میں دل کو خون پہنچانے والی شریانوں کے اندرونی پاٹ پر کسی نامعلوم ماتے (بعض کے نزدیک کوثرول اور ٹرائی گلابی سرائیڈز وغیرہ اس کے فتر دار ہیں) کے چکینے کے باعث شریانوں کی گذر گاہ تنگ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ خون کی سپلائی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ جب دل کو خون مطلوبہ مقدار میں نہیں مل پاتا تو انسان پر دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ بسے "اَجنینا پکتوس" کہتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست اس مرض سے نجات کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

### معدہ، تلی اور جگر پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر معدہ، تلی اور جگر پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ یہاں بھی "تناؤ" اور

”ذیل“ کا عمل کار فرما ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں یہ تینوں اہم اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ انسان کو بھوک لگنے لگتی ہے۔ جو کچھ کھایا جاتا ہے۔ بخوبی ہضم ہو جاتا ہے۔ اور جسم غذائی قلت کا شکار نہیں ہوتا اور ان امراض سے جو غذا کی قلت کے باعث نمودار ہوتے ہیں نجات مل جاتی ہے۔

### آنتوں پر اثر

اس اندازِ نشست سے آنتیں بھی صحت مند اثرات قبول کرتی ہیں اور اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتی ہیں۔ غذا سے اہم اجزاء کو جذب کر کے فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ قبض اور اس سے پیدا ہونے والے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

### جنسی اعضاء پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء پر ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلہ ان کو سیراب کر کے جوانی کی بے اعتدالیوں کی شکست و ریخت کو بحال کر کے از سر نو زندگی بخشتا

ہے۔ علاوہ انہیں ان اعضاء پر ”تناؤ“ اور ”ڈھیل“ کا عمل بھی کار فرما ہوتا ہے نتیجتاً جسم انسانی کے یہ اہم اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ کر دیتے ہیں۔ ہارمونز کی فراوانی اور متوازن افرازش کے باعث چہرہ دیکتے لگتا ہے۔ افسردگی بددلی نا اُمیدی۔ یاس و حسرت کے بادل چھٹنے لگتے ہیں۔ افسردہ دل اس اندازِ نشست کی بدولت تروتازہ اور مشائش و نشاط ہو کر زندگی کی مسرتوں سے بہرہ ور ہونے لگتے ہیں۔ الغرض آجکل کے افسردہ مدقوق اور مڑوہ دل افراد کے لئے یہ اندازِ نشست نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

### مرچو

# گورکش اندازِ نشست

مرچو

مالک میرے والد پر



# گورکش اندازِ نشست

طریقہ

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر فرش پر بیٹھ جائیے۔ اب دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں سے اندر کی طرف یوں موڑیے کہ آپ کے دونوں پاؤں کے تلیے ایک دوسرے سے مل جائیں۔ اب ذرا اوپر اٹھ کر اپنی ایڑیاں مقعد کے عین نیچے رکھ دیجئے۔ ایسا کرتے ہوئے آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی مدد لے سکتے ہیں یعنی دونوں ہاتھ فرش پر ٹکا کر ان کے سہارے اوپر کو اٹھیے اور اپنی دونوں ایڑیاں اپنی مقعد کے نیچے رکھ دیجئے اور اپنے جسم کا تمام بوجھ مقعد پر ڈال دیجئے۔ اب اپنے ہاتھ دونوں گھٹنوں پر رکھ دیجئے۔ اس حالت میں ایک سے تین منٹ تک بیٹھے یہ ہوا ایک چکر۔

اسی طرح کے تین چکر پورے کر لیجئے۔

ابتداء میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ ہوں ہوں جسم میں کچک آتی جاتی ہے یہ اندازِ نشست آسان ہوتا جاتا ہے۔ لہذا اگر شروع میں آپ اس پر صبح طرح عمل پیرا نہ ہو سکتے ہوں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ مسلسل کوشش سے بالآخر آپ یہ اندازِ نشست صبح طور پر سرانجام دے سکیں گے۔ یہ ورزش شروع میں فقط پندرہ سیکنڈ کیجئے۔ بعد ازاں ہر ہفتے پندرہ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ تین منٹ تک پہنچ جائیے۔

یہ اندازِ نشست خصوصیت کے ساتھ نوجوانوں کے جنسی امراض کی حالت میں تجویز کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ جنسی کمزوری کا بے بدل علاج ہے اس اندازِ نشست سے خون کا ایک زبردست ریلہ جنسی اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ترسخت کو بھال کرے انہیں از سر نو زندگی بخشتا ہے۔

جوڑوں کے امراض  
اس اندازِ نشست کا اثر ٹخنوں - گھٹنوں

کمر کے نچلے حصے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بڑھاپے میں لاحق ہونے والے جوڑوں کے امراض سے نجات مل جاتی ہے کیونکہ جوڑوں میں خاطر خواہ دورانِ خون کی بدولت جوڑوں میں جمع شدہ فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ چونکہ یہی فاسد مادے دردوں کا باعث ہوتے ہیں اس لئے ان کے اخراج کے بعد جوڑے ہلکے پھلکے ہو جاتے ہیں اور درد غائب ہو جاتا ہے۔

پنڈلیوں اور رانوں کے پیٹھ

اس اندازِ نشست کے دوران چونکہ پنڈلیوں اور رانوں کے پیٹھے سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اس لئے بار بار اس نشست پر عمل پیرا ہونے سے مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اگرچہ براہِ راست ریڑھ کی ہڈی اس اندازِ نشست کی زد میں نہیں آتی تاہم دورانِ اندازِ نشست چونکہ اسے سیدھا رکھا جاتا ہے۔ اس

لئے اس میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اس طرح دیکھ کی ہڈی نہ صرف بذاتِ خود تن کر فعال ہو جاتی ہے بلکہ اس کے گرد و پیش کے عضلات بھی تن کر مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

### پیٹ کے عضلات اور انتوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر پیٹ کے عضلات اور انتوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے لہذا معدہ اور انتوں کے مختلف امراض کے لئے اگر یودھیانہ اندازِ نشست کے بعد اسے سرانجام دیا جائے تو فوائد دو چند نکلتے ہیں **مرنگ اندازِ نشست کے ساتھ**

اگر اس اندازِ نشست کو سرنگ اندازِ نشست کے بعد کیا جائے تو یہ جنسی کمزوری کا بے بدل علاج ہے یہ دونوں اندازِ نشست خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضا کی طرف بھیج کر ان کی نوجوانی کی بے عتدالیوں یا کبیرسنی کے باعث شکستِ ریخت کو دور کر کے انہیں نئی زندگی بخشتا ہے۔

چنانچہ یہ اندازِ نشست نوجوانوں کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

### گھٹنوں کا ملا ہوا ہونا

حال ہی میں ہمیں چند خطوط موصول ہوئے ہیں جن میں لکھا ہے کہ افواج میں کیشن کے لئے جو میڈیکل ٹسٹ ہوتے ہیں۔ ان میں ایسے افراد کو جن کے گھٹنے سیدھا کھڑا ہونے پر ملتے ہوں ناکام قرار دے دیا جاتا ہے لہذا کوئی ایسی ورزش بتائی جائے جس سے گھٹنوں کے درمیان کم از کم آدھ پون انچ کا فاصلہ ہو۔ مذکورہ غامی کو دور کرنے کے لئے گورنر اندازِ نشست بے بدل ورزش ہے بشرطیکہ عمر زیادہ نہ ہو۔ کیونکہ زیادہ عمر ہو جانے سے ٹھیاں اور پٹھے زیادہ سخت ہو جاتے ہیں اور ان کا حسبِ فضا موڑنا ممکن نہیں رہتا۔ پھر بھی یوگا کی ورزشیں کچھ نہ کچھ اثر انداز ضرور ہوتی ہیں۔ چنانچہ ایسے حضرات جو محض گھٹنوں کے لئے کی وجہ سے "آن فٹ" ہو گئے ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنی یہ غامی دور کر سکتے ہیں۔



گوخ انداز نشست

میرے والدین پر



## گوخ انداز نشست

گوخ انداز نشست ہنڈیوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار ہوتا ہے مگر اس کو سرانجام دینے کے لئے جسم کھلیلا ہونا چاہیئے۔ اگر شوئی قسمت سے پٹے سخت ہوں تو پھر اس پر عمل پیرا ہونا مشکل ہے۔ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ دیگر انداز ہائے نشست پر عمل پیرا ہو کر اپنے جسم کو کھلیلا بنا لیا جاتے اس کے بعد ہی یہ انداز نشست سرانجام دیا جائے۔ اس انداز نشست کا اثر جسم کے مختلف حصوں پر بھرپور ہوتا ہے چنانچہ ہم علیحدہ علیحدہ ان کا بیان کرتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کے درد (RHEUMATISM) میں فاسد مادے گردوں کے ناقص فعل یا بڑھاپے کے باعث جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہی فاسد مادے

جرڑوں کے درد کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض اوقات جرڑوں کا درد ایک خاص جرٹوم کے باعث ہوتا ہے۔ جسے بیٹا بیوٹک اسٹریٹو کوکائی کہتے ہیں۔ اگر یہ درد اس خاص جرٹوم کے باعث ہے تو پھر یہ اندازہ نشست اس پر اثر انداز نہیں ہوگا۔ اس کے لئے بنزاتھین پٹیلین ۱۲ لاکھ طاقت والی استعمال کی جاتی ہے جو کسی مستند اور ماہر ڈاکٹر کی نگرانی کے بغیر ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ اگر جرڑوں کا درد فاسٹ مادیوں کی وجہ سے ہے تو پھر یہ اندازہ نشست اس کا شافی علاج ہے

مرچو

### ہمیر (HAEMORRHOIDS) کے لئے

چونکہ یہ اندازہ نشست معدہ - جگر - تلی اور انتڑیوں پر اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے اس لئے بدہشی اور قبض وغیرہ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ہمیر چونکہ قبض اور معدہ کی ناقص کارکردگی کے باعث پیدا ہوتی ہے اس لئے اس اندازہ نشست پر مسلسل عمل پیرا رہنے سے اس مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

### پٹھوں کی سختی

چونکہ اس اندازہ نشست کا اثر جسم کے تمام پٹھوں پر ہوتا ہے اور وہ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کی سختی دور ہو کر ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور پٹھوں کی سختی کے باعث لاحق ہونے والے امراض سے نجات مل جاتی ہے جو عموماً بوڑھاپے میں انسان کو آدلوچتے ہیں۔

### کمر کا درد

بوڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض میں

### عرق النسا کا علاج کل میرے والدین پر

یہ اندازہ نشست عرق النسا (SCIATICA) کا شافی علاج ہے مگر جب اس مرض کا حملہ ہو چکا ہو تو جب تک درد میں افادہ نہ ہو جائے اسے دیکھا جائے۔ حملہ کے ہفتہ عشرہ بعد یہ اندازہ نشست کیا جاسکتا ہے اور پھر ایسے جاری رکھا جائے تاکہ متوقع حملہ کا سدباب ہو سکے۔

سب سے تکلیف دہ اور ختمی مریض کمر کا درد ہے۔ ہر سال اس مریض کے باعث کروڑوں آدمی ہفتے عشرے کے لئے ہانکل بے کار ہو جاتے ہیں۔ آج تک اس مریض کا کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوا۔ اگر اس اندازِ نشست کو "کمر کا تناؤ" نامی اندازِ نشست کے ساتھ سرانجام دیا جائے تو یہ اس مریض کا شافی علاج ہے۔ ان دونوں کے سرانجام دینے سے پوری ریسور کی ہڈی اور اس کے آس پاس کے پٹھے نرم ہو جاتے ہیں اور ان میں بچپن ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ماسٹرن یوگ کے مطلق لچک جوائی کا دوسرا نام ہے۔ چنانچہ جس طرح بچپن اور جوانی میں درد کمر نہیں ہوتا اسی طرح ان اندازِ نشست پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ہمیشہ کے لئے درد کمر سے نجات مل جاتی ہے۔

### جنسی غدد پر اثر

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے جنسی غدد خصوصیت کے ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلہ ان کو سیراب کر کے انہیں از سر نو زندگی بخشتا ہے۔

انجام کار جنسی غدد فعال ہو کر جسمانی ضرورت کے مطابق رطوبات (HORMONES) خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اس طرح حسن اور دلکشی کا باعث بنتے ہیں۔ ہم پہلے بھی عرض کر چکے ہیں کہ مردانہ وجاہت اور نسوانی حسن اور کشش ہارمونز کی متوازن پیدائش کے مرہونِ منت ہیں۔ چہرے کے نقوش چاہیے کتنے ہی دلکش ہوں اور رنگ کتنا ہی اہلا ہو مگر ہارمونز کی افراط اگر غیر متوازن ہوئی تو ایسی دوشیزہ کے چہرے پر کوئی کشش یا جاذبیت نہ ہو گی۔ اس کے برعکس خدخال اچھے نہ ہوں اور نہ رنگ اہلا ہو مگر جسم میں ہارمونز کی افراط متوازن ہو تو ایسا چہرہ بے حد پرکشش ہوتا ہے۔ دل اس کی طرف کھینچتا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ اس کی قربت حاصل ہو۔ لہذا یہ اندازِ نشست خواتین و حضرات دونوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

### کمزور حضرات کے لئے

یہ اندازِ نشست کمزور حضرات کے بھی بے حد مفید ہے خصوصاً وہ نوجوان جو بچپن کی غلط کاریوں کے باعث متعطل اور کمزور ہو چکے ہوں اور عمر رسیدہ



حضرات جو پیرانہ سالی کے باعث منہی افعال کے قابل نہ ہوں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر تجدیدِ شباب کر سکتے ہیں۔

### ٹانگوں کا درد (NEURALGIA)

یوں تو تمام قسم کے درد اعصاب کے ذریعے ہی محسوس کئے جاتے ہیں خواہ وہ کسی بھی وجہ سے ہوں مگر یہ درد جس کا ہم ذکر کر رہے ہیں۔ خاص اسباب سے پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً دانت کی خرابی سے چہرہ کا عصبی درد۔ ماہواری کی خرابی سے پستانوں میں درد۔ ملیریا خمار کی وجہ سے ابرو کا درد اور کئی نامعلوم وجہ کی بنا پر ٹانگوں کا درد۔ اس قسم کے دردوں کے لئے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ طبی اصطلاح میں ان دردوں کو "ریج" کا درد کہتے ہیں۔

### روغنِ زیتون کی مالش

جیسا کہ ہم پہلے کھ چکے ہیں کہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے لئے پکیلیے جسم کی ضرورت ہے اور اگر کسی کا جسم پکیلیلا نہ ہو تو پھر کیا کیا جائے

ایسے افراد کے لئے بہتر ہے کہ اس ورزش سے پہلے اپنے جسم پر روغنِ زیتون کی مالش کریں جس سے پٹھوں وغیرہ میں نرمی آجاتی ہے۔ مالش کے بعد آہستہ آہستہ اس اندازِ نشست پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔ جھکے نہ بیٹھے جائیں۔ جہاں تک آسانی سے بازو یا ٹانگیں جا سکیں لے جائیں اور اسی کو مکمل اندازِ نشست سمجھ لیں۔ رفتہ رفتہ جسم میں لچک اور نرمی پیدا ہوتی جائے گی حتیٰ کہ آپ ایک دن ایسے مکمل طور پر سرانجام دے سکیں گے۔

### طریقت

فرش پر درمی یا جامنی بچھا کر بیٹھ جائیے۔ ذرا اوپر اٹھ کر اپنا پایاں پاؤں اپنی دائیں سرسری کے نیچے رکھ کر اپنی دائیں سرسری بلکہ پورے جسم کا وزن اس پر یعنی بائیں پاؤں پر ڈال دیجئے۔ اب اپنا دایاں پاؤں ہاتھ سے کپڑے کر اپنی بائیں ران کے اوپر سے گزارتے ہوئے آگے تک لے جائیے۔ جہاں تک آپ اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھا کر موڑتے ہوئے اپنی رٹھ کی ٹہنی کی طرف لے جائیے اور پایاں ہاتھ پیچھے موڑ کر دائیں ہاتھ کو ایسے کپڑے کے دونوں ہاتھوں

کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسی ہوئی ہوں۔ یہ ہے ممکن اندازِ نشست۔

یہ اندازِ نشست ایک منٹ سے لے کر کس منٹ تک کیا جاتا ہے۔ اگر اس اندازِ نشست کے ساتھ سڑگ اندازِ نشست یا سرش اندازِ نشست کیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں ان دونوں اندازِ نشست کے درمیان آدھ منٹ کا وقفہ ضرور دیا جائے یہ ایک سخت تاکید ہے۔

## ہلال اندازِ نشست

یہ اندازِ نشست ہلال (پہلی کے چاند) سے ملتا جلتا ہے اس لئے اسے ہلال اندازِ نشست کہا جاتا ہے۔

### طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے پاؤں اور پاؤں کے (انگوٹھوں کو مہرہ کی سے فرش پر جما دیجئے تاکہ گرنے کا احتمال نہ رہے اپنے دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیے اور ان کے انگوٹھے ملا دیجئے۔ اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف بھٹکنا شروع کر دیجئے جس قدر آسانی سے بھٹک سکتے ہوں بھٹکئے اور سانس روک لیجئے۔ زور نہ لگائیے، بھٹکے نہ دیجئے بلکہ اسی پوز کو ممکن اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ اتنی دیر تک رُکے رہئے جتنی دیر آپ اپنا سانس روک سکتے ہوں جب مزید سانس روکنے کا یارا نہ ہو تو آہستہ

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

## ہلال اندازِ نشست



آہستہ سانس نکالتے ہوئے واپس آجائیے۔ جوں جوں  
آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی، آپ زیادہ  
سے زیادہ جھک سکیں گے۔

تنبیہ

ایک دفعہ پھر یاد دلا دوں اگر آپ کے پاؤں او  
ان کے انگوٹھے مضبوطی سے فرش پر جے نہ ہوں گے  
تو ممکن ہے آپ کے پاؤں فرش سے اکھڑ جائیں اور  
اور آپ گر جائیں لہذا یہ احتیاط کیجئے کہ آپ گرنے  
د پائیں۔

آپ شروع میں بطور احتیاط کسی دوست کا  
سہارا بھی لے سکتے ہیں تاکہ گرنے لگیں تو وہ آپ  
کو سنبھال لے۔

فوائد

اس اندازِ نشست سے تمام اندرونی اعضاء کھپاؤ  
کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور جب ہم  
اس اندازِ نشست کو ختم کر کے اپنی اصل پوزیشن  
میں واپس آتے ہیں تو از خود ڈھیل کا عمل ظاہر  
ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ کھپاؤ اور ڈھیل کا عمل

ہمارے پیٹ کے اندرونی عضلات کو فعال کر کے  
ان کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ مارشے کا فعل قوی  
ہو جاتا ہے۔ بھوک گھنے لگتی ہے۔ قبض کا خاتمہ  
ہو جاتا ہے اور انسان ہشاش بشاش ہکا پھکا اور  
تروتازہ رہنے لگتا ہے۔

### پھیپھڑوں پر اثر

اس اندازِ نشست کے دوران ہمارے پھیپھڑے  
ڈھیل اور تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے  
ہیں۔ ڈھیل اور تناؤ کا یہ عمل انہیں فعال بنا  
کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں  
صحت مند بناتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

ریڑھ کی ہڈی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا  
ہونے سے اُنچی تَن جاتی ہے لہذا اس کے  
مہرے اور ان کے ان گرد کے عضلات اور  
اعصاب سخت تناؤ کی وجہ سے لکلیے ہو جاتے  
ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے امراض کا تعلق قمع ہو  
جاتا ہے۔ چونکہ ریڑھ کی ہڈی کی صحت مندی

پورے جسم کی صحت مندی تصور کی جاتی ہے۔  
لہذا جسم اس اندازِ نشست کی بدولت صحت مند  
ہو جاتا ہے۔

### مرچو

الہیہ پر رحم فرما آمین

# تیرکمان اندازِ نشست



مر جو

اے مالک کل میں دیں پر ر

# تیرکمان اندازِ نشست

کارہن کی سہولت کے لئے اس اندازِ نشست کو دو  
حصوں میں تقسیم کیا جا رہا ہے تاکہ سمجھنے میں آسانی ہے۔

پہلا حصہ

فرض یا چاندنی پر بیٹھ کر اپنی دونوں ٹانگوں کو  
سامنے کی طرف پھیلا دیجئے اب آگے جھک کر اپنے  
بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر نہایت  
آہستگی سے اس طرح پیچھے کی طرف کھینچئے کہ آپ کے  
بائیں بازو کی کہنی آپ کے بائیں کان کو چھو جائے۔

دوسرا حصہ

اب دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو  
پکڑ کر اسے دائیں ٹانگ کے اوپر سے گزارتے  
ہوئے اوپر کی طرف اتنا کھینچئے کہ آپ کے بائیں  
پاؤں کا انگوٹھا آپ کے کان کو چھو جائے اس

انڈائر نشست پر عمل پیرا ہونے سے آپ کی شکل ایسے ہو جائے گی جیسے کمان پر چلتے کھینچا جا رہا ہے۔

مگر ٹھہریے! یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ پہلی کوشش ہی میں کامیاب ہو جائیں۔ اس پر عمل پیرا ہونے کے لئے آپ کو مسلسل کوشش کرنی پڑے گی۔ جوں جوں آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی، آپ یہ انڈائر نشست صحیح طریقے سے سرانجام دے سکیں گے۔

اس انڈائر نشست کو بلکہ یوگا کے تمام انداز ہائے نشست کو شہایت بڑی آہستگی سے سرانجام دیجئے۔ زور نہ لگائیے۔ جھکے نہ دیجئے بلکہ جہاں تک آپ کے جسم کے حصے آسانی سے ٹھٹھکتے ہوں وہیں تک موڑیئے۔

ایک دفعہ اس انڈائر نشست کو سرانجام دینے کے بعد دوبارہ اس کا بالکل الٹ کیجئے۔ اس انداز نشست کا ایک طرف وقت آدھ منٹ سے لے کر پھر منٹ تک ہے۔

چونکہ یہ انڈائر نشست بھی ہٹھ یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے اور

جسم کے مختلف حصوں پر بھرپور انداز میں اثر ڈالتا ہے اس لئے ہم ان کا علیحدہ علیحدہ ذکر کرتے ہیں۔

### پُرانی قبض

چونکہ اس انڈائر نشست کا براہ راست اثر معدہ، جگر، بلبہ اور انتڑیوں پر ہوتا ہے اور یہ سب اعضاء تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں اس لئے ان اعضاء کی سست روی کے باعث لاحق ہونے والے امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے، مثلاً بد منغی، قبض اور بھوک کا نہ لگنا۔

### ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس انڈائر نشست کا ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے پچھے تناؤ اور دھیل کی کیفیت سے دو چار ہو کر فعال اور لچک دار ہو جاتے ہیں جس سے ریڑھ کی ہڈی میں کبرسنی کے باعث پیدا ہونے والے امراض کا تعلق قمع ہو جاتا ہے۔

## ہانگوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر ہانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ گھٹنوں اور غٹنوں میں جمع شدہ فاسد مائع خارج ہو جاتے ہیں انجام کار فاسد مادوں کے باعث لاحق ہونے والے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

## جنسی اعضا

اس اندازِ نشست کا اثر جنسی اعضا پر بھروسہ ہوتا ہے۔ پچانچہ اعضا فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست نوجوانوں میں مرضِ جریان کا شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس پر عمل پیرا ہو کر ایک نئی پُرکلفت زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔

## اعادہ شباب

یہ اندازِ نشست اعادہ شباب (REJUVINATION) کے لئے مشہور ہے پیرائہ سالی کے باعث بالکل مدھال خواتین و حضرات اس پر عمل پیرا ہو کر عمرِ رفتہ

کو آوارہ سے لے سکتے ہیں۔  
پُرانے زمانے میں یہ اندازِ نشست صرف اچھے درجے کے یوگیوں۔ پنڈتوں۔ راجوں مہاراجوں کے علم میں ہوتا تھا۔ عوام کو اس کی بھلا بھی نہ گنتی دی جاتی تھی۔

## سرنگ اندازِ نشست کے ساتھ

اگر یہ اندازِ نشست سرنگ اندازِ نشست کے ساتھ سر انجام دیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔ لہذا پہلے سرنگ اندازِ نشست کے تین چوتھ ایک ایک منٹ کے سر انجام دیئے جائیں پھر اس اندازِ نشست کے دو یا تین چوتھ کیے جائیں۔ اس سے ناقابلِ یقین حد تک جسم میں طاقت و توانائی آ جاتی ہے۔ عامل اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور ہشاش بشاش محسوس کرنے لگتا ہے۔

## سم آسن



## سم آسن

تارمین کی سہولت کے لئے اس اندازِ نشست کو تین حصوں میں تقسیم کیا جا رہا ہے۔ تاکہ اسے سمجھنے میں آسانی ہو اور کسی قسم کی غلطی کا احتمال نہ ہے۔

پہلا حصہ

طریقہ

گھٹنوں کے بل اس طرح بیٹھ جائیے کہ دونوں گھٹنوں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو ایڑیاں کھڑی ہوں۔ پاؤں کے انگوٹھے، انگلیاں گھٹنے اور دونوں ہاتھ فرش پر رکھے ہوں اور گردن آسمان کی طرف اٹھی ہوئی ہو گویا کہ آپ آسمان کو دیکھ رہے ہیں۔

دوسرا حصہ

منہ کے ذریعے ہوا باہر نکال کر پھیپھڑوں کو



ہوا سے بالکل خالی کر دیجئے اور یودھیانہ کی طرح پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف کھینچ کر ہوا کو باہر ہی رکھے رکھیے۔

### تیسرا حصہ

پھیپھڑوں سے ہوا نکالنے کے بعد جب آپ پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف کھینچ لیں تو آپ زبان بالکل باہر نکال کر ٹھوڑی کو مس کرنے کی کوشش کیجئے اور نظریں آہستہ کے درمیان والی جگہ (ناک کی جڑ) پر گاڑ دیجئے۔ اس عمل سے معمولی ساهینگ پائن ظہور پذیر ہو جائے گا اس کی پرواہ نہ کیجئے یہ علامت کیفیت ہے۔ جب مزید سانس باہر روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس ناک کی راہ اندر لے لیجئے اور پیٹ اور زبان کو واپس اپنی اصلی پوزیشن پر لے آئیے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے مزید تین سے پانچ چکر سرانجام دیجئے۔

### فوائد

ہم اندازہ نشست دراصل مختلف انداز ہائے

نشست کا ایک حسین امتزاج ہے۔ اس اندازہ نشست میں خصوصیت کے ساتھ شیربہر اندازہ نشست، یودھیانہ اندازہ نشست اور فغفل ہوائی (ناک کی جڑ کو تھکنا) کو ایک دوسرے میں اس طرح مکمل کر دیا گیا ہے کہ یہ ایک نیا اور مکمل اندازہ نشست بن گیا ہے اور اس طرح اس اندازہ نشست میں سدرجہ بالا اندازہ ہائے نشست کی تمام خوبیاں اور فوائد مکمل ہو گئے ہیں۔ دیکھئے تو اس اندازہ نشست کے بے شمار فوائد ہیں مگر ہم خوف طوالت کے پیش نظر چند ایک پر اکتفا کرتے ہیں۔

### پیٹ پر اثر

اس اندازہ نشست کا خاص اثر معدہ - جگر - بلبہ - چھوٹی اور بڑی آنت پر براہ راست ہوتا ہے۔ اس اندازہ نشست کے دوران ان تمام اعضا کی ماس کے علاوہ "تناؤ اور ڈھیل" کا عمل بھی کارفرما ہوتا ہے۔ ان عوامل کے باعث یہ تمام اہم اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں۔ معدہ جگر اور بلبہ کی

رطوبات کا افراز ضرورت کے مطابق ہونے لگتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنت فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر کے غذا سے اہم اجزاء حاصل کرنے کے بعد فضلہ کو نکال باہر کرتی ہیں۔ اس طرح قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور کھایا پیا لگنے لگتا ہے۔

### گردن کی جھڑیاں

اس اندازِ نشست کے دوران چونکہ گردن کے سامنے والا حصہ آسان کو سمجھتے وقت خاص تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے اس طرح یہ آسن اس حصہ خاص میں رتوں کا دوران تیز ہو کر، دورانِ خون کی کمی کے باعث پیدا شدہ جھڑیوں کو دود کر کے گردن کو دکش بناتا ہے۔

### آنکھوں پر اثر

اس اندازِ نشست میں چونکہ آنکھوں کو ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیا جاتا ہے اور آنکھوں میں مصنوعی بھیجنگا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بھیجنگا پن

آنکھوں میں "تناؤ" کی کیفیت پیدا کر دیتا ہے اور جوڑی ہم یہ آسن ختم کرتے واپس اپنی پہلے والی اختیار کرتے ہیں تو "ڈھیل" کا عمل کارفرما ہوتا ہے چنانچہ اس "تناؤ" اور "ڈھیل" کے عمل کے باعث آنکھوں میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث نہ صرف آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے بلکہ ان میں ایک خاص قسم کی چمک بھی پیدا ہو جاتی ہے جو بے انتہا کشش کا باعث ہوتی ہے۔

### خاص چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر چہرے کے عضلات پر ہوتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست کے دوران چہرے کے تمام عضلات سخت کھینچاؤ کے عمل سے دوچار ہوتے ہیں اور اس طرح چہرہ خون کی فراوانی کے باعث دمک اٹھتا ہے جھڑیاں غائب ہو جاتی ہیں اور ہلکی ہوئی جلد آہستہ آہستہ نارمل ہو جاتی ہے "جھڑی" اگرچہ ایک معمولی سا لفظ ہے جس کے معنی ایک کبیر کے ہیں۔ مگر یہ معمولی سی کبیر حسین و جمیل

چہرے کو بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔ کسی بھی خاتون کی اصل عمر بے شک زیادہ نہ ہو مگر یہ ایک کلیر یا جھری اسے عمر رسیدہ بنا دیتی ہے۔ اس کے برعکس اگر کسی خاتون کی اصل عمر تو کافی زیادہ ہو مگر چہرے پر جھری اور کھال ٹنکی ہوئی نہ ہو تو وہ نہ صرف کم سن بلکہ اسٹارٹ دکھائی دیتی ہے۔ اس لئے یہ اندازِ نشست نہ صرف عمر رسیدہ خواتین کے لئے مفید ہے بلکہ اسے شوخ و شنگ حسین و جمیل دوشیزائیں بھی اپنا کر مزید اسٹارٹ بن سکتی ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر ر

## پدم سرونگ اندازِ نشست

پدم سرونگ اندازِ نشست کا شمار بھی پہلے یوگ کے اعلیٰ اندازِ ہائے نشست میں ہوتا ہے کیونکہ اس میں دو اندازِ ہائے نشست یعنی پدم اندازِ نشست اور سرونگ اندازِ نشست کی خوبیاں سموئی ہوئی ہیں۔

اگرچہ شروع شروع میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا خاصا مشکل کام ہے مگر جوں جوں دن گزرتے جاتے ہیں۔ اس پر عمل کرنا سہل ہوتا جاتا ہے۔

### فوائد

جیسا کہ ہم سرونگ اور پدم اندازِ نشست کے بیان میں کھچکے ہیں اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی اعضاء دل۔ پیپسٹروں۔ معدہ جگر۔ تلی۔ جوڑوں اور ریڑھ کی ہڈی پر بھرپور

## پدم سرنگ اندازِ نشست



مرچو  
والدین پر

ہوتا ہے۔ یہ تمام اعضا خون کی فراوانی کے باعث چاق و چوبند ہو کر اپنی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ کر دیتے ہیں جس سے بے شمار نامعلوم امراض از خود دم توڑ دیتے ہیں۔ نیز ہارمونز کی فراوانی کے باعث چہرے پر نکھار اور خاص قسم کی دلکشی پیدا ہو جاتی ہے جس کی بدولت عام شکل و صورت کی عورتیں بھی جاذبِ نظر ہو جاتی ہیں۔ مگر اس سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ یہ اندازِ نشست صرف معمولی شکل و صورت رکھنے والی عورتیں کے لئے ہے بلکہ اسے اگر حسین و شیزائیں بھی باقاعدگی سے سرانجام دیں تو ان کے جسم میں ہارمونز اور خون کی باقاعدہ تقسیم کے باعث چہرے پر بلا کا نکھار آ جاتا ہے اور وہ بیلے سے کہیں زیادہ جاذبِ نظر اور حسین نظر آنے لگتی ہیں۔

### تھائی رائیڈ گلینڈ پر خاص اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ گلینڈ پر ہوتا ہے۔ یہ اہم غدود وزن کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے لہذا وہ عورتیں

حضرات جو مٹاپے سے تنگ آئے ہوئے ہیں اس  
اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر مٹاپے پر کنٹرول  
کر سکتے ہیں۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا  
ہونے کے ساتھ غذا پر بھی کنٹرول بے حد ضروری  
ہے ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اُٹھ جانا  
چاہیئے فیز چینی۔ پکٹائی اور نمک سے بھی سختی الامکان  
پرہیز کرنا چاہیئے۔ یہ تینوں اشیاء نہ صرف وزن  
بڑھانے میں اہم رول ادا کرتی ہیں بلکہ دل کے امراض  
کا باعث بھی بنتی ہیں۔

### نسوانی امراض

یہ اندازِ نشست کئی اندرونی نسوانی امراض  
کا بے بدل علاج ہے۔ اس اندازِ نشست پر  
عمل پیرا ہونے سے خون کا ایک زبردست ریلا  
ان کو سیراب کر کے ازسرنو زندگی بخشتا ہے۔  
انجام کار ان اعضاء کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے  
اور بیشتر نسوانی امراض مثلاً لیکوریا۔ مہواری کا کم  
یا زیادہ ہونا۔ بچہ دانی کا اپنی جگہ سے ٹل جانا  
وغیرہ ازخود درست ہو جاتے ہیں۔

### مردانہ جنسی امراض

سوزاک اور آتشک کو چھوڑ کر تقریباً تمام مردانہ  
جنسی امراض کا اس اندازِ نشست کی بڑا تعلق ہے  
ہوتا ہے کیونکہ ان حصوں میں تناؤ کی کیفیت  
اور پھر خون کی فراوانی انہیں ازسرنو زندگی دے  
کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کا باعث بنتی ہے  
یہ جوانی کی بے راہ روی یا بڑھاپے کی وجہ سے  
جنسی کمزوری کا شافی علاج ہے۔

### دمہ اور ذیابیطس

دمہ اور ذیابیطس (پیشاب میں شکر کا آنا) کی  
بیماریوں میں بھی یہ اندازِ نشست بے حد سودمند  
ثابت ہوا ہے۔ لہذا دمہ اور ذیابیطس کے مریض  
اس پر عمل پیرا ہو کر ان امراض کی شدت سے  
علاج پا سکتے ہیں۔

### ہرنیا اور بواسیر

یہ اندازِ نشست ہرنیا اور بواسیر میں بھی  
کافی فائدہ مند ثابت ہوا ہے لہذا ہرنیا اور بواسیر

کے مریض اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

## امراض قلب

امراض قلب میں یہ اندازِ نشست بچہ سووند ثابت ہوا ہے، تاہم اگر غلامتہ آپ پر دل کا درد پڑ چکا ہے تو پھر اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر اس پر عمل پیرا نہ ہوں۔

## طریقہ

چٹائی یا فرش پر آلتی پالتی مادہ کر بیٹھ جائیے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اب اٹھ پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے۔ اس کے اٹ بھی کیا جا سکتا ہے یعنی پہلے اپنا دائیں پاؤں پکڑ کر بائیں ران پر اور بائیں پاؤں دائیں ران پر۔ جو طریقہ آپ کے لئے آسان ہو، اُسی پر عمل پیرا ہوں۔ ہاں تو تھوڑی دیر راسی انداز میں بیٹھے رہیں پھر ایک ہی جگہ میں فرش پر ایسے لیٹ جائیں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں پدم اندازِ نشست کی طرح اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھ آپ کے گھٹنوں

کو چھو رہے ہوں۔

مگر ٹھہریئے! ایسا کرنا اتنا آسان نہیں۔ شروع میں آپ اوپر آنے کے بعد دوبارہ نیچے گر جائیں گے۔ لہذا ابتدا میں اپنے دونوں ہاتھوں کو پر سہارا کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ بعد ازاں آہستہ آہستہ ہاتھوں کے سہارے کے بغیر آپ تصویر کے مطابق یہ اندازِ نشست بہ آسانی اختیار کر سکیں گے۔ اس پوز میں آدھ منٹ سے تین منٹ تک، رہیں اور اسی نوعیت کے تین سے پانچ چکر سر انجام دیں۔ ہر چکر کے بعد آدھ منٹ کا وقفہ لے لیں۔ ضروری ہے۔ دوسرے مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو ہو سکیں گے۔

پدم میورا اندازِ نشست



مر

پیر والہ دیں

مالک

## پدم میورا اندازِ نشست

پدم میورا اندازِ نشست بھی پدم سرورنگ اندازِ نشست کی طرح دو مختلف انداز ہائے نشست کو بلا کر ترتیب دیا گیا ہے۔ مگر یہ اندازِ نشست پدم سرورنگ اندازِ نشست سے کہیں مشکل ہے اس اندازِ نشست پر صرف اعلیٰ درجے کے یوگی ہی عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ

ماہرین یوگ کے مطابق یہ اکیلا اندازِ نشست یوگا کے دیگر تمام انداز ہائے نشست کی دھڑکن سے کہیں اعلیٰ و ارفع ہے۔ یہ اندازِ نشست انسان کو دیگر انداز ہائے نشست سے بے نیاز کر دیتا ہے اس اندازِ نشست میں قباحت یہی ہے کہ عالم آدمی اس کو آسانی سے نہیں سیکھ سکتا اسے سیکھنے کے لئے بے پناہ محنت کرنی پڑتی

ہے۔ تب کہیں جا کر عام آدمی یہ انداز نشست کر پاتا ہے۔ مگر اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کے مقابلے میں اس کے سیکھنے پر محنت کرنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس انداز نشست کے فوائد بے شمار ہیں مگر ہم یہاں چند ایک کے بیان پر اکتفا کرتے ہیں۔

### معدہ کے امراض

اس انداز نشست کے شروع کرتے ہی خون کا ایک زبردست ریلا آلات ہضم کو سیراب کر کے انہیں فعال اور قوی بناتا ہے چنانچہ معدہ کی کمزوری، بد ہضمی، قبض، بھوک کا نہ لگنا وغیرہ اور اسی قبیل کے دیگر امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے چونکہ اس کا عامل جو کچھ کھاتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک ہضم ہو کر جسم کو "گٹا" ہے۔ لہذا جسم غذا کی کمی کا شکار نہیں ہوتا اور ان تمام امراض کو جو غذا کی کمی کے باعث جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں قریب نہیں پھٹکنے دیتا۔

### پرافنی گیس کا علاج

آج کل گیس کا مرض سرعت سے پھیل رہا ہے۔ کراچی جو پاکستان کا سب سے بڑا شہر ہے خصوصیت کے ساتھ اس مرض کی لپیٹ میں آیا ہوا ہے چنانچہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس تقریباً لاعلاج مرض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارہ مل جاتا ہے۔

### بڑھی ہوئی تہی اور جگر

اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے نہ صرف خون کا ایک زبردست ریلا ان اہم اعضا کو سیراب کر دیتا ہے بلکہ یہ اعضا سخت "تناؤ" اور بعد ازاں "ڈھیل" کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور انجام کار ان کا سائیز جو مختلف امراض کے باعث بڑھ جاتا ہے از خود معمول پر آ جاتا ہے۔ اس طرح صحت مند ہو کر یہ دونوں اہم اعضا چاق و چوبند ہو کر اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتے ہیں۔

### پھیپھڑوں پر خاص اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر پھیپھڑوں پر



ہوتا ہے۔ چھپیٹے فعال ہو کر اپنی کارکردگی کو بڑھا دیتے ہیں جس کے نتیجے میں آکسیجن کی ایک بڑی مقدار خون میں جذب ہو کر اسان کو چاقی و چوند بنا دیتی ہے۔

### چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے نہ صرف خون کا دیرا چہرے کے مختلف حصوں کو سیراب کرتا ہے بلکہ چہرے پر بھی سخت تناؤ کی کیفیت پیدا کرتا ہے اور یہ کیفیت چہرے کی جھڑیوں کو جو دورانِ خون کی کمی کے باعث پیدا ہوتی ہیں غائب کر دیتی ہے۔ لہذا ایسے نواتین و دھنات جو چہرے کی جھڑیوں کے باعث وقت سے پہلے بوڑھے نظر آتے ہیں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو کر جھڑیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

### بلبل پر اثر

یہ اندازِ نشست بلبل پر نہایت ہی بھریور طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ اس سے بلبل

فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر دیتا ہے لہذا وہ مرض جو ذیابیطس کے لا علاج مرض میں مبتلا ہیں اس پر عمل پیرا ہو کر ہمیشہ کے لئے اس سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

### یواسیرخونی و بادی

یواسیر بھی ذیابیطس کی طرح لا علاج مرض ہے مگر یہ اندازِ نشست اس مرض کا بھی شافی علاج ہے۔

### جوڑوں کے امراض

یہ اندازِ نشست جوڑوں کے دردوں کا بھی شافی علاج ہے۔ بشرطیکہ یہ درد ایک خاص جوڑم کی وجہ سے نہ ہو جسے "بٹا ہیونک اسٹر" کہتے ہیں اس مرض کی تشخیص کے لئے خون کا ٹسٹ کیا جاتا ہے جسے "A.S.O.T" ٹسٹ کہتے ہیں۔

### موٹاپے کا علاج

چونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے

سے کیلوریز کی ایک بہت بڑی مقدار خرچ ہو جاتی ہے اس لئے جسم کی خالتو چربی آہستہ آہستہ تسلیں ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ انجام کار موٹے سے موٹا آدمی بھی چند ماہ میں سڈول اور اسٹارٹ جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

### جنسی کمزوری کا علاج

کبررسی کے باعث جنسی کمزوری یا نوجوانوں کی جنسی بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض مثلاً احتلام۔ سرعت انزال اور جبریان وغیرہ کا یہ شافی علاج ہے۔ اس اندازِ نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلان اعضاء کو سیراب کر کے ان کی خشک و ریخت کو بحال کر کے انہیں ازسرنو زندگی بخشتا ہے۔

### جنرل ٹانگ

بمذا یوگی اس اندازِ نشست کو جنرل ٹانگ کے نام سے موسوم کرتے ہیں کیونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں آکر سخت

تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو کر ایسے فعال و بنا دیتا ہو۔ پنانچہ یہ اندازِ نشست جسم کے ہر ہر عضو پر یکساں اثر انداز ہو کر ایسے نئی زندگی بخشتا ہے۔

### پدم میور اندازِ نشست کا طریقہ

#### پہلا حصہ

دونوں گتے فرش پر رکھا کر آگے کی طرف اس طرح جھکئے کہ آپ کے دونوں ہاتھوں کے پنجے پیچھے کی طرف رُخ کئے ہوئے ہوں جبکہ آپ کی کہنیاں آپس میں ملی ہوئی ہوں البتہ انگلیاں تھکے ہوئی ہوں تاکہ پورے جسم کا ہاتھوں پر توازن برقرار رکھنے میں آسانی ہو۔ اگر چاہیں تو دونوں کہنوں کو کسی کپڑے سے باندھ بھی سکتے ہیں۔

#### دوسرا حصہ

اب اپنی کہنیاں پیٹ کے ساتھ ناف کے ذرا نیچے لگا دیجئے اور آگے کی طرف جھکنا شروع

کر دیجئے جتنے کہ آپ کی پیشانی فرش پر ٹک جائے  
اب پاؤں اس طرح پھیلائیے کہ آپ کے پاؤں  
کے انگوٹھے فرش پر ٹکے ہوں۔

### تیسرا حصہ

سر اوپر کو اٹھائیے (یاد رہے کہ آپ کے  
پاؤں کے انگوٹھے فرش پر ٹکے ہوئے ہیں) تمام  
جسم کو ایسے سخت تناؤ کی کیفیت میں لائیے گویا  
آپ کا جسم سخت لکڑی کا بنا ہوا ہے۔ تھوڑی دیر  
اسی پوزیشن میں رہئے۔

### چوتھا حصہ

اب پورے جسم کو پاؤں کے انگوٹھوں کی مدد  
سے آگے کی طرف حرکت دیجئے اور آہستہ آہستہ  
انگوٹھے فرش سے اٹھا کر پورے جسم کو فرش کے  
متوازی لے آئیے۔

### پانچواں حصہ

جب آپ کا جسم فرش کے بالکل متوازی ہو  
جائے تو آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے موڑ کر آپس

پھنسا لیجئے جس طرح کنول انداز نشست میں  
کرتے ہیں

### احتیاط

اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے کے  
لئے اس بات کی احتیاط کی جائے کہ کہیں آپ  
کا سر فرش سے نہ بٹھکا جائے۔ اس قسم کے  
مادانات سے بچنے کے لئے شروع شروع اپنے  
سر کے سامنے ٹیکہ یا گڈی رکھ لی جائے۔ اس  
انداز نشست کا کم سے کم وقت ۱۵ سیکنڈ اور  
زیادہ سے زیادہ ۱۸۰ سیکنڈ ہے۔

### پدمبیور انداز نشست کی اختتام پذیری

جب آپ اس انداز نشست کو ختم کرنا  
چاہیں تو پہلے آہستہ سے آپس میں پھنسائے  
ہوئے گھٹنے کھویئے۔ ٹانگوں کو سیدھا کیجئے پھر  
آہستہ سے پاؤں کے انگوٹھے زمین پر ٹکائیے۔  
پھر گھٹنے زمین پر لگا دیجئے اور اس طرح ٹارل  
پوزیشن میں واپس آجائیے اور دو منٹ کے  
لئے بالکل ڈھیلے اور بے سدد ہو کر لیٹ جائیے۔



میور انداز نشیست کا ایک دلکش پوز

میور انداز نشیست کا ایک مشکل ترین پوز



آمین

## ویر اندازِ نشست



## ویر اندازِ نشست

فرش پر چٹائی یا چاندنی بچھا کر بیٹھ جائیے۔ اب ذرا اوپر اٹھ کر اپنا بائیں پاؤں اپنی دائیں سرین کے نیچے رکھ دیجئے اور اپنی دائیں سرین کا پورا وزن اس پر ڈال دیجئے اور اپنا دائیں پاؤں اپنی الٹی ران کے اوپر سے گزالتے ہوئے آگے تک لے جائیے جہاں تک آپ لے جا سکتے ہو اور اپنی دائیں پاؤں کی پٹلی کو اپنی الٹی ران پر رکھا دیجئے اور ہاتھوں کو سامنے لا کر ان کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر بیٹھ جائیے۔ سر اور ہاتھ ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں رکھئے۔ ایک منٹ سے تین منٹ تک اسی نشست میں رہئے۔

اس ویر اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی غدد پر ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست دیا ان کو سیلاب کر کے ان کی خشک و ریخت کو از سر نو بحال کر کے انہیں صحت مند بناتا ہے یہ اندازِ



نشت خصوصاً ان نوجوانوں کے لئے نعتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں ہو بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے بالکل مٹا حال ہو چکے ہوں۔

### سرونگ اندازِ نشت کے ساتھ

اگر اس اندازِ نشت کے ساتھ کیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں یہ دونوں اندازِ نشت مل کر بدن کا نہ صرف اصلاح کئے ہیں بلکہ حیرت انگیز طور پر اسے مضبوط و تندرست و توانا بناتے ہیں۔

مرچو

### ہارمونز اور حسن و شباب

جیسا کہ تائمن جانتے ہیں کہ حسن و شباب جسم میں مختلف غدودوں کے بنائے ہوئے ہارمونز (HORMONES) کا مرکب ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم میں مطلوبہ مقدار میں ہارمونز پیدا نہیں ہو رہے تو حسن و شباب گہنا جاتا ہے پھر بے پروا بے رونقی اور زردی چھا جاتی ہے۔ کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ انسان پر ایک قسم کی افسردگی چھائی رہتی ہے۔ چنانچہ ہارمونز کی کمی

کے باعث افسردگی اور بے دلی کی کیفیت کا یہ اندازِ نشت بے بدل علاج ہے۔ یہ اندازِ نشت ہمیشہ سرونگ اندازِ نشت یا سرش اندازِ نشت کے ساتھ کیا جائے تو یہ ہر قسم کی افسردگی اور بے دلی کا شافی علاج ہے۔

### مراقبہ اور دیر اندازِ نشت

بعض ماہرین یوگ اس اندازِ نشت کو مراقبہ کے لئے اعلیٰ ترین اندازِ نشت کا درجہ دیتے ہیں اور اپنے خاص خاص چیلوں کو مراقبہ کے لئے اسی اندازِ نشت کی تعلیم دیتے ہیں۔ چنانچہ تائمن بھی اگر مراقبہ اور اشتراق کی مشقیں اس اندازِ نشت کی حالت میں کریں تو بہتر نتائج متوقع ہیں۔ لیکن اس اندازِ نشت میں قیاحت یہ ہے کہ عام آدمی پانچ منٹ سے زیادہ اس نشت میں کہیں بیٹھ سکتا۔ چنانچہ اس نشت کا عمل یہی ہے کہ پانچ منٹ کے بعد مراقبہ ختم کر کے تھوڑا سا سوتانے کے بعد دوبارہ شروع کیا جائے۔ بعد میں آہستہ آہستہ وقت بڑھایا جائے۔

### جوڑوں کا درد (RHEUMATISM)

یہ اندازِ نشست جوڑوں کے درد میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ بڑھاپے میں جوڑوں میں فاسد مادے جمع ہو کر جوڑوں کے درد کا باعث بنتے ہیں چنانچہ اس اندازِ نشست کے مسلسل سرائیج میں سے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں اور جوڑوں کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔

### عرق النسا (SCIATICA) کا علاج

عرق النسا ایک بہت ہی موزی مرض ہے اس کا حملہ اچانک ہوتا ہے اس میں عصبِ مرئیضہ (SCIATICA NERVE) متورم ہو جاتی ہے۔ یہ عموماً کسی مہرے کے کھٹکنے یا کسی مہرے میں بیماری بوجھ اٹھانے کی وجہ سے کرینڈ پڑنے یا عرصہ تک کسی نمناک جگہ پر بیٹھنے سے ہوتا ہے۔ یہ درد کمر کی منہاں (BUTTOCK) سے لے کر بیرونی ٹخنے کے پیچھے تک عکس ہوتا ہے۔ اس مرض میں درد تو عالم طور پر ہر وقت رہتا ہے۔ مگر کبھی کبھی درد کی لہریں بہت شدید ہوتی ہیں۔ یہ درد عموماً ایک ٹانگ میں ہوتا

ہے۔ میڈیکل سائنس میں اس کا علاج صرف آپریشن ہے چنانچہ عرق النسا کے مریضوں کے لئے یہ اندازِ نشست نعمتِ غیر مرتبہ ہے مگر درد کے دوران اس اندازِ نشست کو نہ کیا جائے۔ جب درد سے افادہ ہو تب سے ہر روز سرائیج دیا جائے تاکہ آئندہ حملہ سے نجات مل جائے۔

### کمر کا درد

عموماً لوگوں کو "پیک" پڑ جاتی ہے جس سے مریض ذرا سا بھی جھکے تو درد کی ایک زبردست ٹیس بخشتی ہے اور مریض ہفتہ عشرہ تک کوئی کام کاج نہیں کر سکتا لہذا جب پیک درست ہو جائے تو یہ اندازِ نشست ہر روز تین منٹ تک سرائیج دیا جائے۔ اس کے ساتھ اگر کمر کا تناؤ بھی کیا جائے تو یہ دونوں کمر کے درد کا شافی علاج ہیں۔

## وپرتیا کرنی اندازِ نشست



## وپرتیا کرنی اندازِ نشست

فرد یوگ پر سنسکرت کی مستند کتاب "گرانٹھا  
سمتھا" اب سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی  
گئی تھی، وپرتیا کرنی اندازِ نشست کو باہتھا  
یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار  
کیا ہے۔ ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کی گئی ہے کہ  
اس کی تعلیم صرف اوجھی خات کے مہندوں کو  
دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی  
جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے۔

اگرچہ یہ اندازِ نشست سرونگ اندازِ نشست  
سے ملتا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس  
سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ ویسے سرونگ اندازِ  
نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے۔ بعض  
باہتھا یوگی اسے بھی وپرتیا کرنی کے برابر درجہ  
دیتے ہیں۔ اسے خیال میں اگر یہ دونوں انداز  
ہائے نشست باری باری سرانجام دیئے جائیں۔



تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد بیک وقت حاصل ہو سکیں۔

ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی اندازِ نشست میں ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیٹ تک کے تمام اندرونی اعضاء مثلاً - جگر - تلی - قلبہ - معدہ - پتہ - بڑی آنت - چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام اعضاء ہو کر فعال ہو جاتے ہیں۔ انجام کار ان کی کارکردگی بے انتہا بڑھ جاتی ہے۔ قبض جسے ہم الامراض کہتے ہیں ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ قلبہ کی کارکردگی حسب ضرورت نارمل ہو جاتی ہے۔ جگر اور پتہ وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ماضیہ کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی سست روی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلو چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تروتازہ اور شاداب بنا دیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی

ہے۔ تنہائی رائیڈ لگائیے فعال ہو کر اپنی رطوبات حسب ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تنہائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ یہ اندازِ نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء اگلے ہونے کے باعث فعال ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی - ایام کا ٹکلیف سے آنا - یا ایام کا حد سے زیادہ ہونا - غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے جنسی امراض - مثلاً جوانی کی غلط کاریوں کے باعث مروانہ کمزوری - احتلام اور جریان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس اندازِ نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

### طریقت

سردنگ اندازِ نشست کی طرح فرش پر چٹ میٹ جالیے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں اوپر اٹھائیے

تھے کہ زاویہ قائمہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں سے کوہپوں (HIPS) کو اس طرح تھامیے کہ آپ کی ہانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے۔ یہیں رک جائیے ایک سے گنتی شروع کر کے ۵ تک گنتی - ۵، تک گنتی گنتی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آدھ منٹ رہے اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ ہوا ایک چکر - اب آدھ منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹے رہیے۔ پھر ایسے ہی دوسرا اور تیسرا چکر سرانجام دیجیے۔ بعد ازاں سر چکر میں وقت کا اضافہ کرتے جائیے تھے کہ فی چکر دو منٹ تک لے جائیے یاد رہے دو منٹ کے لئے ایک سے ۳۰۔ تک گنتی گنتی جاتی ہے۔

## تولنگ انداز نشست

ہٹھ یوگ کے اس انداز نشست پر صرف وہی خواتین و حضرات عمل پیرا ہو سکتے ہیں جن کا جسم یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے کی بدولت نرم اور لچکیلا ہو چکا ہو۔ مبتدی افراد کے لئے نہ صرف یہ انداز نشست مشکل ہے بلکہ بعض اوقات نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے اس لئے ہم تمام خواتین و حضرات کو متنبہ کرتے ہیں کہ اسے نہایت ہی آہستگی سے سرانجام دیا جائے جہاں تک آسانی سے آپ جا سکتے ہوں وہیں تک جانیے مزید زور نہ لگائیے۔ جھکے نہ ویجیے بلکہ جہاں درد کی میس اٹھے وہیں رک جائیے جوں جوں آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی۔ توں توں آپ کامیابی سے چمکنار ہوتے ہوئے اسے احسن طریقے سے سرانجام دینے لگ جائیں گے۔ تولنگ انداز ہائے نشست کا شمار بھی ہٹھ

یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے اس کا اثر جسم کے تقریباً تمام حصوں پر ہوتا ہے۔ جن کا ذکر ہم علیحدہ علیحدہ کرتے ہیں۔

### پیٹ کے عضلات پر اثر

یہ انداز نشست پیٹ کے عضلات پر اثر انداز ہو کر ان کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ آج کل کراچی میں گیس کا مرض بے حد سرعت کے ساتھ پھیل رہا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً ناکافی غذا، سیر فکمی، تفکرات، غم وغیرہ ہر وقت تناؤ کی سی کیفیت اور ورزش کا فقدان وغیرہ۔ چنانچہ اس انداز نشست کے ساتھ ساتھ غذا کی طرف بھی خاص توجہ دی جائے تو یہ انداز نشست اس کا شافی علاج ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر خاص اثر

اس انداز نشست کا ریڑھ کی ہڈی کے مہروں پر خاص اثر ہوتا ہے ان میں جوانی ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ انداز نشست ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب پر اثر انداز ہو کر ان کی



توانگ انداز نشست

مرچو

مالک کل

کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں مضبوط بھی بناتا ہے۔

اس اندازِ نشست سے چھوٹی اور بڑی آنت یعنی دونوں آنتیں سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں۔ اس کا عامل قبض جیسے موذی مرض سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔

### بازوں کے عضلات پر اثر

اس اندازِ نشست کا براہ راست اثر بازوں اور ٹانگوں کے عضلات پر ہوتا ہے۔ دونوں اہم اعضا سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں۔ جس سے ان کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور دورانِ خون کے متوازن ہونے کے باعث مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ نیز گھٹنوں میں تہ نشین ماقے عمل تناؤ اور ڈھیل کے باعث از خود تحلیل ہو جاتے ہیں اور یوں بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے دوران جنسی اعضا اور ہارمونز پیدا کرنے والے غدود بشمول پر

اسٹیٹ گلینڈ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلہ ان اعضا کو ناقابل یقین حد تک سیراب کر کے انہیں شادابی اور صحت بخشا ہے اور پھر جب ہم اس اندازِ نشست کو ختم کر کے نارمل پوزیشن میں واپس آتے ہیں تو از خود "ڈھیل" کا عمل شروع ہو جاتا ہے چنانچہ یہ "ڈھیل" اور تناؤ کا عمل جوانی کی بے اعتدالیوں اور غیر فطری افعال میں غرقابی کے باعث پیدا ہونے والی کمزوریوں کا شافی علاج ہے بڑھاپے میں شکست و ریخت کے باعث لاحق ہونے والے جنسی امراض میں بھی اس اندازِ نشست پر مکمل طور پر اور بلا ناغہ عمل پیرا ہونے سے ناقابل یقین حد تک دور رس نتائج نکلتے ہیں۔ مگر اس علاج کے دوران محرک باد اشیاء STIMULENTS اور صنفی خواہش سے مکمل اجتناب کیا جائے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے

### چہرے کی شادابی

چونکہ اس اندازِ نشست سے خون کا ریلہ

نہ صرف چھلے اعضاء کو سیراب کرتا ہے بلکہ اس کا اثر چہرے پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ خون کی کمی کے باعث چہرے کی بے رونقی شادی میں بدل جاتی ہے۔ آنکھوں میں چمک اور چہرے پر بلا کا نکھار آجاتا ہے اس اندازِ نشست پر نہ صرف کمزور اور عمر رسیدہ خواتین عمل پیرا ہو کر بڑھاپے کو موخر کر سکتی ہیں بلکہ دوشیزائیں بھی مزید اسات اور حسین ہو سکتی ہیں۔

### گردن کی چھریاں

بعض خواتین کی عمر تو کوئی خاص زیادہ نہیں ہوتی مگر مناسب ورزش کے فقدان کے باعث ان کی گردن پر ٹھوڈی کے نیچے ایک یا دو بعض اوقات تین کلیں سی پڑ جاتی ہیں جو حسین حسین دوشیزہ کو بے وضع بنا دیتی ہیں چنانچہ ان کلیوں کے ہمارک کے لئے یہ اندازِ نشست سرِ فرست ہے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ اندازِ نشست کو کورا اندازِ نشست کے ساتھ کیا جائے۔ تاکہ بہت جلد یہ بدنام چھریاں گردن سے غائب ہو کر آپ کو عمر کے لحاظ سے کم و بیش دس

سال واپس لاسکیں بلکہ مستقبل میں چھریوں کے خطرے کے سبب، کے طور پر بھی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا بے حد ضروری ہے۔

### توانگ اندازِ نشست کا طریقہ

#### پہلا حصہ

فرش پر چاندنی وغیرہ بچھا کر کنول اندازِ نشست اختیار کر لیجئے۔ شروع شروع میں کنول اندازِ نشست اختیار کرنے میں وقت پیش آئے گی جوں جوں آپ کے جسم میں لچک آتی جائے گی توں توں آپ کے لئے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا آسان ہوتا جائے گا۔ ہاں تو کنول اندازِ نشست اختیار کر کے چندہ سیکنڈ سے تیس سیکنڈ تک اسی نشست میں بیٹھے رہیں اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے جس طرح پھولی اندازِ نشست میں جھکا جاتا ہے۔ اپنا سر فرش پر ٹکا دیجئے۔ مگر ٹھہریئے! یہ اتنا آسان نہیں جو نہی آپ پیچھے کی طرف جھکنے کی کوشش کریں گے۔ درد کی ایک زبردست لہر آپ کو بے گل کر دے گی۔ یہیں ٹرک جائے زور

مرچو

بیر

نہ لگائے نہ ہی جھٹکے دیجئے۔ ذرا دیر اسی نامکمل انداز میں رہئے۔ تھوڑی دیر بعد درد موقوف ہو جائے گا۔ چنانچہ آب دوبارہ پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے سرفرش پر لگانے کی کوشش کیجئے۔ اگر پہلے روز ناکامی ہو تو ہمت نہ ہاریئے اس دن کے لئے اسی انداز ہی کو مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے دوسرے دن پھر کوشش کیجئے حتیٰ کہ آپ کا سرفرش یا چاندنی پر ٹپک جائے۔

### دوسرا طریقہ

جب آپ کا سرفرش پر ٹپک جائے پندرہ سیکنڈ سے ۳۰ سیکنڈ تک اس طرح لیجئے، پھر سانس اندر کھینچ کر ہاتھوں کو فرش پر لگائے ہوئے اوپری دھڑ اوپر کو اٹھائیے حتیٰ کہ آپ کی پوزیشن تصویر کے مطابق ہو جائے۔

جہاں تک سانس کے اندر کھینچنے کا تعلق ہے ہم اس سے متفق نہیں کیونکہ بعض افراد کے لئے تو سانس وغیرہ کے ”چکر“ میں پڑے بغیر ہی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ لہذا آپ وہ طریقہ اختیار کیجئے

جس سے آپ آسانی سے اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو سکیں۔ مگر اصل طریقہ یہی ہے کہ اوپری جسم اوپر اٹھاتے ہوئے سانس اندر کھینچا جائے۔

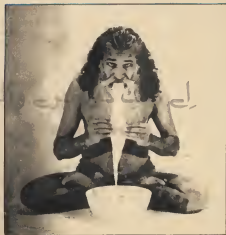
اس انداز میں یعنی آپ اپنے بازوؤں کی مدد سے اپنے اوپری جسم کو اٹھائے ہوئے ہیں۔ پندرہ سیکنڈ سے تیس سیکنڈ تک لیجئے پھر واپس پہلی پوزیشن میں آجائیے اور کنول اندازِ نشست کو ختم کر کے آدھ منٹ کے لئے لیٹ جائیے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح سے تین سے پانچ چکر سر انجام دیئے۔

امین

مرچو

الدين

## داهوتی



## داهوتی

عمل ہائے تطہیر میں "داهوتی" کا اپنا مقام ہے اس پر صرت اونچے درجے کے یوگی عمل پیرا ہوتے ہیں۔ ویسے تو داهوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام دی جاتی ہے جو، کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی ایسے اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔ خصوصاً "بہی نیند" سونے سے پہلے ایسے کیا جاتا ہے تاکہ دوران نیند صفا اور معدہ کی دیگر رطوبات سے جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں یوگی عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے "مردہ" جیسی ہیئت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ تو اُن کی داڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح بے مدھ پڑے رہتے ہیں۔ یا تو ان کے "مردہ" جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی ٹھکانی کی جاتی ہے تاکہ حیونٹیاں یوگی کو "اصلی

مردہ، سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دورانِ حیات  
یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

راج یوگ کی ریاضتیں (ریم-نیم-آس-پرانایام  
پر تیار ہوا۔ دھارنا۔ دھیان اور سادھی) پر مسلسل عمل پیرا  
ہونے سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم اور  
دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے  
کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل تنفس اور حرکتِ قلب  
بند کر کے "لمبی حیات" سو سکتا ہے۔

### فوائد

اداہوتی معده کے مختلف امراض مثلاً تیرا بیتیس  
جس کی وجہ سے زخم معده جیسے موذی امراض کی  
نشو و نما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں  
صفرا کی زیادتی بھی داہوتی کے ذریعہ علاج پذیر ہے  
جھوک کے نہ گئے اور گیس کا شافی علاج ہے۔ برصی  
ہوئی تہی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع  
ہے۔ دردِ قویح۔ دمہ۔ قبض اور پیٹ کے دیگر  
امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

### طریقہ

محل کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چڑائی تین

انچ اور لمبائی ۱۵ فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں  
کناں سے سی دیں تاکہ کوتاگہ وغیرہ باہر نکلا ہوا  
نہ رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جانے  
کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صابن سے خوب  
دھو کر پانی میں پانچ منٹ تک اگال لیجئے تاکہ کپڑا  
جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ اگالنے کے بعد  
حسب ضرورت کپڑے کو چھڑ کر سکھا لیجئے اور اسے  
دول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب اکڑوں  
ہو کر بیٹھ جائیے۔ بعض کنول اندازِ نشست کو  
ترجیح دیتے ہیں جس پوزیشن میں آپ کو آسانی ہو  
دی۔ اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سر اپنے منہ میں  
گال کر آہستہ آہستہ نکالنا شروع کیجئے۔ احتیاط یہ  
کیجئے کہ کپڑا آپ کے کتالو سے مس نہ ہو اس سے  
اُگائی آنے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے  
ساتھ لگا ہونا چاہیئے۔ پہلے دن صرف ایک فٹ کپڑا  
لیگیئے اور پیٹ میں بسے صرف دو یا تین منٹ رہتے  
لیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔  
ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے جائیئے حتیٰ  
کہ پورا کا پورا کپڑا نگل لیجئے اور اسے پیٹ میں  
تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیے۔ پھر آہستہ



آہستہ نکال لیجئے۔  
اگر کپڑا نکلنے وقت اُبکائی آئے جیسا کہ  
شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا  
شہد لگا دیجئے۔

# چارلی پیوٹی پارلر



ہمارے ہاں مختلف

وہترستانی، برٹش، ویکٹ، وکٹریک، ویکٹریک، ویکٹریک،  
ویش، ویکٹ، ویکٹریک کا خاص انتظام ہے

حکومتین تشریف لائیں

شارہ عساکر  
صدر کراچی نمبر ۳

## سورائے منسکام

سورائے منسکام دراصل کئی انداز ہائے نشست  
کا حسین امتزاج ہے یہ انداز ہائے نشست یکے  
بعد دیگرے بغیر کسی وقفہ کے سرانجام دیئے جاتے  
ہیں۔ یعنی ایک انداز نشست کے خاتمے کے  
بعد دوسرا انداز نشست بغیر کسی وقفہ کے  
شروع کر دیا جاتا ہے۔ یہ انداز ہائے نشست  
جسم کے ہر سہرہ حصے اور ہر سر عضو پر بارکی باری  
اثر انداز ہوتے ہیں اور انہیں فعال کر کے انکی  
کارکردگی کو بڑھا دیتے ہیں۔ دوسرے نفلوں میں  
سورائے منسکام کے انداز ہائے نشست انسانی  
جسم کے لئے جبریل ٹانگ کا دچر رکھتے ہیں۔ اگر  
ان انداز ہائے نشست کو باقاعدگی سے سرانجام  
دیا جائے تو نہ صرف صحت جسمانی بحال ہوتی  
ہے بلکہ دماغی صلاحیت کی بھی نشوونما ہوتی ہے۔  
ان انداز ہائے نشست کے خاتمے پر انسان



(۱)

سورائے

منسکام

(۲)



لپٹے آپ کو تندرست و توانا - چاق و چوبند اور  
ہشاش ہشاش محسوس کرنے لگتا ہے اور چپندہ ہی  
ہفتوں میں جسمانی اور دماغی لحاظ سے یکسر بدل  
جاتا ہے -

### جسمانی لچک

ان انداز ہائے نشست کا باقاعدگی سے  
سرا انجام دینا جوانی کی مفقود لچک کو واپس لاتا  
ہے - دراصل جسم کا لچکیلا ہونا ہی جوانی کا دوسرا  
نام ہے -

سورائے منسکام کے ویسے تو کئی انداز ہیں  
مگر ہم ان میں سے صرف وہی انداز ہائے  
نشست پیش کر رہے ہیں جو سہل اور فوائد  
کے لحاظ سے اعلیٰ ہیں - ان انداز ہائے نشست  
کی بدولت چونکہ جسم انسانی کے ہر ہر عضو میں  
خون کی مناسب تقسیم ہو جاتی ہے اس لئے جسم  
انسانی کے وہ حصے جو پیرائہ سالی کے باعث  
خون کی کمی کے شکار ہو کر مرجھا جاتے ہیں انہیں  
تندرست و توانا ہو جاتے ہیں - خصوصیت کے ساتھ  
چہرہ اور اس کے مختلف حصے -



بڑھاپے میں چونکہ دل پہلے جیسا تندرست اور توانا نہیں رہتا اور خون کو اُوپری حصّوں کی طرف ضرورت کے مطابق پمپ نہیں کر سکتا اس لئے جسم انسانی کے اُوپری حصّے خون کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ فاسد مادّے جو چہرے کی بے رونقگی اور جھڑپوں کا باعث ہوتے ہیں مکمل طور پر خارج نہیں ہو پاتے اور اچھے خاصے چہرے کو بگاڑ کر رکھ دیتے ہیں۔

جوانی میں چونکہ دل تندرست و توانا ہوتا ہے اور خون کو مناسب مقدار میں جسم کے ہر ہر حصّے تک ضرورت کے مطابق پہنچا دیتا ہے اس لئے چہرہ اس عمر میں شاداب و پرکشش اور بارونق رہتا ہے۔

## ۷۲ ہزار رگیں (NERVES)

ماہرین یوگ کے مطابق ہمارے جسم میں ۷۲۰۰۰ رگیں ہیں جو ریڑھ کی ہڈی سے نکل کر تمام جسم میں پھیلی ہوئی ہیں یہ رگیں براہ راست دماغ کی زیر نگرانی اپنے فرائض سرانجام دیتی ہیں۔ ان کا کام جسم انسانی کو حالت اعتدال میں رکھنا ہے۔

(۵)



(۶)



سوائے  
نکاح

مثلاً بھوک کا وقت پر گلنا۔ کھانے کا صحیح طور سے  
مضمّن ہونا۔ بھرپور نیند کا آنا۔ جسم کو صحیح درجہ  
حرارت پر قائم رکھنا۔ وقت پر اجابت ہونا۔  
مطمئن اور خوش و خرم رہنا وغیرہ اگر ان رگوں کے  
عمل میں بگاڑ پیدا ہو جائے تو نظام جسمانی درہم برہم  
ہو جاتا ہے۔ چنانچہ سورائے اندازہ ہائے نشست سرانجام  
ہے کہ ان رگوں کو صحت مند رکھا جاتا ہے۔

### غدد (GLANDS)

ان رگوں کے علاوہ ہمارے جسم میں مختلف غدد  
ہیں جو حسب ضرورت مختلف قسم کی رطوبات پیدا  
کرتے ہیں جنہیں ہارمونز کہا جاتا ہے۔ اگر کسی  
وجہ سے ان غدد کی صحت متاثر ہو جائے تو  
نظام جسمانی درہم برہم ہو جاتا ہے چنانچہ سورائے  
اندازہ ہائے نشست کے سرانجام دینے سے  
یہ تمام غدد فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ  
کے لیے ہیں اور حسب ضرورت رطوبات پیدا  
کر کے صحت جسمانی کو بحال رکھتے ہیں۔

## سورائے نمسکار نمبر ۱

انڈازِ نشست نمبر ۲، صفحہ نمبر ۲۳۶ پر  
ملاحظہ فرمائیے

## سورائے نمسکار نمبر ۸

انڈازِ نشست نمبر ۳ کا الٹ کیجئے  
ملاحظہ فرمائیے صفحہ نمبر ۲۳۶

## سورائے نمسکار نمبر ۹

انڈازِ نشست نمبر ۲، صفحہ نمبر ۲۳۴ پر  
ملاحظہ فرمائیے

## سورائے نمسکار نمبر ۱۰

انڈازِ نشست نمبر ۱، صفحہ نمبر ۲۳۴ پر  
ملاحظہ فرمائیے

## سورائے نمسکار کا وقت

سورائے نمسکار انڈازِ ہائے نشست کے  
سرانجام دینے کا صحیح وقت سوچ نکلنے سے ذرا  
پہلے کا ہے۔ ویسے سوچ نکلنے کے بعد بھی  
یہ انڈازِ ہائے نشست سرانجام دیئے جا سکتے  
ہیں۔ مگر بہتر یہی ہے کہ سوچ نکلنے سے چند  
لحے پہلے اس کا آغاز کیا جائے

## طریقہ

سوچ نکلنے سے پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے  
کھڑے ہو جائیئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو  
ایک دھڑ میں کر لیجئے۔ دونوں بازوؤں کو  
اپنے پیروں سے لگا دیجئے۔ نظریں سامنے افق  
پر گاڑ دیجئے جہاں سے "دروازہ" خاور" کھلنے  
کو ہے چند لمحوں بعد آپ دیکھیں گے۔ کہ  
سوچ کی لال تقالی افق سے نمودار ہو رہی ہے  
اس پر نظریں گاڑ دیجئے۔ پلکیں نہ جھپکائیے اور  
تصویر یہ کیجئے کہ سوچ جسے حق تعالیٰ شاد نے  
اس کرتہ ارض پر "زندگی" کو قائم رکھنے کے لئے

تخلیق کیا ہے اپنی تمام توانائیاں آپ کی آنکھوں  
کی راہ آپ کے وجود میں منتقل کر رہا ہے اور  
آپ انہیں جذب کر رہے ہیں ان توانائیوں کے  
باعث آپ کے جسم کے معلوم اور نامعلوم امراض  
ختم ہو رہے ہیں۔ پانچ منٹ تک سورج کی تھالی  
پر نظریں جمائے رکھئے اور مذکورہ فقرے آہستہ  
آہستہ دہراتے جائیے پانچ منٹ تک آنکھیں  
بند رکھئے پھر تھنڈے پانی سے آنکھیں دھو ڈالئے  
یعنی اب آپ سورج کے منکام کے دیگر انداز  
ہائے نشست کے لئے تیار ہو چکے ہیں جو  
ہم قریب دام رکھتے ہیں۔

سورج کے منکام انداز نشست نمبر ۱

طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے اپنے دونوں ہاتھوں  
کو سر کے اوپر لے جائیے اور اپنے ہاتھوں  
کے انگوٹھے ملا لیجئے۔

اب پیچھے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے او  
جس قدر جھک سکتے ہوں جھک جائیے۔ اسی  
انداز میں آدھ منٹ سے ایک منٹ تک رہئے۔

ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱  
(ایک بات یاد رکھئے کہ سورج کے انداز ہائے  
نشست مسلسل سرانجام دیئے جاتے ہیں۔ ایک  
انداز نشست کے خاتمے کے بعد دوسرا انداز  
نشست بغیر کسی وقفہ کے شروع کر دیا جاتا ہے)

سورج کے منکام انداز نشست نمبر ۲

طریقہ

انداز نشست نمبر ۱ کے خاتمے کے بعد اب  
آگے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے اور ساتھ  
ہاتھوں کو بھی نیچے لاتے ہوئے انہیں اپنے  
دونوں پاؤں کے ارد گرد لگا دیجئے۔ چہرہ اپنے  
دونوں گھٹنوں کے پاس لے آئیے اسی انداز  
میں بے حس و حرکت آدھ سے ایک منٹ  
تک رہئے۔

ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۲

سورج کے منکام انداز نشست نمبر ۳

طریقہ

انداز نشست نمبر ۲ کے خاتمے کے بعد اپنی

بائیں ٹانگ فرش پر اس طرح پھیلائیے کہ آپ کا گھٹنا اور آپ کے پاؤں کی انگلیاں اور انگوٹھا فرش پر لگا ہوا ہو۔ سیدھا گھٹنا آپ کے دونوں ہاتھوں کے درمیان اوپر کو اٹھا ہوا ہو اور آپ کے دونوں ہاتھ فرش پر رکھے ہوں۔ نگاہ اوپر کسی طرف ہو۔ اس انداز میں آدھ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت رہیئے۔  
ملاحظہ فرمائیئے تصویر نمبر ۳

### سوائے نمکام انداز نشست نمبر ۴

انداز نشست نمبر ۴ کے غایتی کے بعد اپنا دھرتا پاؤں واپس اپنے بائیں پاؤں کے پاس لائیے (یاد رہے کہ آپ کے دونوں ہاتھ پہلے ہی فرش پر رکھے ہوئے ہیں) سر کو نیچے جھکا دیجئے اور گھٹنے زمین سے اٹھا کر اپنے پیڑ (PELVIS) کو اوپر لے جایئے جسے کہ مخراب کسی شکل بن جائے۔ آدھ منٹ سے ایک منٹ تک اسی انداز میں رہیئے۔

ملاحظہ فرمائیئے تصویر نمبر ۴

### سوائے انداز نشست نمبر ۵

انداز نشست نمبر ۵ کے غایتی کے بعد دونوں گھٹنے۔ سینہ اور ٹھوڑی فرش پر لگا دیجئے جبکہ آپ کی کمر اوپر کو اٹھی ہوئی ہو اور ہتھیلیاں آپ کے دونوں کندھوں کے عین نیچے فرش سے لگی ہوئی ہوں۔ اس انداز میں آدھ سے ایک منٹ تک رہیئے۔

ملاحظہ فرمائیئے تصویر نمبر ۵

### سوائے انداز نشست نمبر ۶

انداز نشست نمبر ۶ کے بعد اپنے پیڑ (PELVIS) کو فرش پر لگا دیجئے۔ سر گردن اوپر سینہ کو اوپر اٹھا کر چھت کو دیکھنا شروع کر دیجئے۔ اس انداز میں آدھ منٹ سے ایک منٹ تک رہیئے۔

ملاحظہ فرمائیئے تصویر نمبر ۶

### سوائے نمکام انداز نشست نمبر ۷

انداز نشست نمبر ۷ کو ختم کر کے ایک

ہی جست میں اپنا سر اپنے دونوں بازوؤں کے  
درمیان لاتے ہوئے اپنی سرین کو اس طرح  
اوپر اٹھائیے جس سے محراب کی سی شکل بن  
جائے (یہ انداز بالکل ویسے ہے جیسے اندازِ نشست  
نمبر ۴ ہے)  
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۹

### سورائے نمکام اندازِ نشست نمبر ۹

اندازِ نشست نمبر ۹ کے خاتمے کے بعد  
اپنی بائیں ٹانگ اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان  
اس طرح آگے کی طرف لے جائیے کہ گھٹنا آپ  
کے سینے کے ساتھ لگ جائے۔ اب دائیں ٹانگ  
تصویر کے مطابق پیچھے کی طرف لے جائیے آدھ  
منٹ تک اسی پوز میں رہیے۔ دراصل یہ پوز  
اندازِ نشست نمبر ۴ کا الٹ ہے۔  
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۹

### سورائے نمکام اندازِ نشست نمبر ۱۰

اندازِ نشست نمبر ۱۰ کو ختم کرنے کے بعد  
دایاں پاؤں آگے لائیے اور گھٹنوں کو سیدھا کر

دیہ بچہ اور جھک کر اپنی دونوں ہتھیلیاں پاؤں  
کے آدھ گردِ فرس پر رکھا دیجئے۔ چہرہ گھٹنوں کے  
پاس لانے کی کوشش کیجئے۔ اس انداز میں آدھ  
سے ایک منٹ تک رہیے۔  
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱۰

### سورائے نمکام اندازِ نشست نمبر ۱۱

اندازِ نشست نمبر ۱۱ کے خاتمے کے بعد اوپر  
اٹھتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھ اپنے پاؤں کے  
پاس سے گزاتے ہوئے سیدھے اوپر لے جائیے  
اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکنا شروع کر  
دیجئے۔ اتنے کہ اتنا جھک جائیے جتنا آپ کے  
لئے آسان ہو۔ اس پوز میں آدھ سے ایک منٹ  
تک رہیے۔ یہ پوز بالکل وہی ہے جو اندازِ  
نشست نمبر ۱۱ میں بیان کیا گیا ہے۔  
ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱۱

### سورائے نمکام اندازِ نشست نمبر ۱۲

اندازِ نشست نمبر ۱۲ کے خاتمے کے بعد  
سیدھے کھڑے ہو جائیے ہاتھوں کو اپنے پہلوؤں



سے لگا لیجئے جس طرح آپ کے سورائے نمکام  
کا آغاز کیا تھا آدھ منٹ تک اسی طرح بے حس  
و حرکت کھڑے رہیئے۔ یہ اندازِ نشست سورائے  
نمکام کا اختتام ہے۔ اس آخری اندازِ نشست  
کے خاتمے کے بعد کچھ اندازِ نشست اختیار  
کیجئے اور متبادل عمل تنفس کے تین سے سات  
پچھ سرائجام دیجئے۔

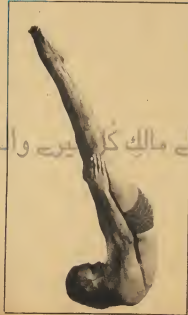
## نرلمبا سرنگ اندازِ نشست

یہ اندازِ نشست سرنگ اندازِ نشست سے  
مما جُلتا ہے مگر اس میں ہاتھوں سے کمر کو سہارا  
نہیں دیا جاتا بلکہ ہاتھوں کو گھٹنے کے ساتھ میدھا  
لگا دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔

### طریقت

فوش پر چاندنی یا درمی بچا کر میدھے لیٹ  
جائیئے اپنے دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ رکھ  
دیجئے۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ کر چند سیکنڈ تک  
لیٹے رہیئے۔ اب ایک ہی جست میں دونوں  
ٹانگیں ملا کر میدھی اوپر ۹۰ ڈگری تک لے  
جائیئے اپنی ٹھوڈی سینے سے لگا دیجئے اور  
دونوں ہاتھ سے کمر کو سہارا دے دیجئے۔ اب  
آپ سرنگ اندازِ نشست کی پوزیشن میں آ  
چکے ہیں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوز میں رہیئے

## نرلمبا اندازِ نشست



پھر آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں کو جو کمر کو  
سہارا دے رہے ہیں چھوڑ کر سامنے لیٹے اور  
گھٹنوں پر جا بیٹھے۔

شروع میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا  
ہونا خاصا مشکل ہو گا مگر چند ہی روز کی کوششوں  
سے با آسانی اس اندازِ نشست پر عمل پیرا  
ہو سکیں گے۔

## مرچو قوائد

اس اندازِ نشست کا شمار یوگ کے اعلیٰ  
ترین اندازِ ہائے نشست میں ہوتا ہے۔ یہ  
اندازِ نشست اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے۔

### چہرے پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر چہرے کے  
عضلات پر ہوتا ہے کیونکہ اسے شروع کرتے  
ہی خون کا ایک زبردست دھلا چہرے کے تمام  
حصوں کو سیراب کر کے انہیں از سر نو زندگی  
بخشتا ہے۔ چہرے کی جھڑیاں غائب ہو جاتی  
ہیں۔ آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ گرتے بال بند ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر شادابی اور دلکشی آ جاتی ہے۔ کال خون کی فراوانی کے باعث تمتانے لگتے ہیں۔ غرضیکہ خون کی کمی کے باعث چہرے کے مختلف امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

### تھائی رائیڈ گلیٹڈ

اس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ گلیٹڈ پر ہوتا ہے۔ دراصل کسی انسان کی خوبصورتی اور اس کے متناسب اور دلکش اعضاء تھائی رائیڈ گلیٹڈ کے مرہونِ وقت ہیں۔ یہی گلیٹڈ وزن کو کنٹرول کر کے جسم کو سڈول اور خوبصورت بناتی ہے۔ تھائی رائیڈ کی مستعدی پورے جسم کی صحت مندی شمار کی جاتی ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے وہ تمام خامیاں جو تھائی رائیڈ گلیٹڈ کی سست روی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ از خود دور ہو جاتی ہیں

### ٹخنوں اور ٹانگوں پر اثر

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے ٹخنے۔ گھٹنے اور ٹانگیں سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہیں۔ انجام کار ان اہم اعضاء میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ جب ہم واپس اصلی حالت میں آتے ہیں تو "ڈھیل" کا عمل شروع ہوتا ہے جس کے باعث ان اعضاء کی کھوئی ہوئی لچک واپس آ جاتی ہے اور جسمانی اعضاء کی لچک ہی جوانی کا دوسرا نام ہے۔

### پیر رچ بازوؤں اور ہاتھوں پر اثر امین

ٹانگوں کی طرح بازو اور ہاتھ اس اندازِ نشست کے دوران میں تن جاتے ہیں اور اس کے ختم ہونے پر "ڈھیل" کا عمل ظاہر ہوتا ہے۔ چنانچہ اس تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث یہ اعضاء لچکیلے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

### کندھوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر کندھوں پر بھی

خاطر خواہ ہوتا ہے۔ غون کا ایک زبردست دیلا  
 ٹانگوں سے نچوڑ کر کندھوں کو میرا کر دیتا ہے  
 اس طرح ان کی شکست و ریخت کو از سر نو بحال  
 کر دیتا ہے۔

## مرچو اشغال

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

مرچو

لے مالک کل میرج والدین



اور قسم ہے انسان کی جان کی اور  
اُس ذات کی جس نے اسے درست بنایا۔

پھر اس کی پرکرواری اور پرہیزگاری کا اسے  
انعام کیا۔ یقیناً وہ مخلوق کو پہنچا جس نے اس  
(جان) کو پاک کیا اور نامزد کیا جس نے اس کو  
فجور میں دبا دیا۔

سورۃ الشمس (۱۰۷)

سورۃ الشمس

(۱۰۷)



## اشغال

حضرت غوث علی شاہ قلندر کے حوالے سے  
تعلیم غوثیہ میں مرقوم ہے -  
"اشغال جمع فاعل ہے اور شغل بمعنی مشغول  
شدن و توجہ کردن بکامے یا بگفتاے یا بہ  
آوازے یا بہ منیائے اور یہ چار قسم ہے -

۱) شغل دستی

۲) شغل سانی

۳) شغل سمعی

۴) شغل نظری و بصری

۱) شغل دستی مثلاً دست کاری و صنعت و  
پیشہ و حرفہ ہے -

۲) شغل سانی مثلاً گفتگو و تقریر و کتاب خوانی  
و قصہ خوانی و واعظ و قرآن و اوراد و اذکار  
الہی ہے -

۳) شغل سمعی یعنی متوجہ ہونا یا قوت سامعہ

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم

کا آواز و حرکت کی جانب اور اس میں معانی  
الفاظ مرغوبہ خود پیدا کر کے محو ہونا اور فقرا  
اکثر اسی قسم کے اشتغال کرتے ہیں مثلاً شغل  
صوت سردی و شغل منصوبی اور شغل قلبی وغیرہ۔  
۴: شغل نظری و بصری یعنی متوجہ کرنا قوت  
بصرہ کو کسی مرنی چیز کی جانب یہاں تک کہ  
قوت نظر قائم ہو جائے۔ جنبش نہ کرے اور وہ  
نظر ہر شے منظور نظر سے اثر اخذ کرنے لگے  
اور نظر ٹلانا چاہے تو خیال کے ہوتے ہی اس  
پر اثر پڑنے لگے چنانچہ اس کا عشر عشر قوائد  
سمیریم (ہینا نرم) میں جس کو علم مقناطیسی کہا  
جاتا ہے اور فقرا میں اس قسم کے اشتغال بھی  
معمول ہیں مثلاً شغل آفتابی۔ شغل محمودا نصیراً  
شغل روحی وغیرہ اور توجہ قلبی کو ان چار اقسام  
کے اشتغال میں شرکت ہے اور فقرا کے نزدیک  
آخر و انجام ان اشتغال کا مراقبہ ہے جو شخص کہ  
اشتغال سے عاری ہے اور ان سے دل میں کوئی  
قوت پیدا نہیں کی وہ فوائد و نتائج سے بھی  
بے بہرہ رہے گا کیونکہ اس میں فقط تصور و  
خیال کو قائم کرنا ہوتا ہے اور وہ اس کے

قواعد و حال سے ناواقف محض ہے گو وہ اپنے  
دل میں کچھ ہی کیوں نہ سمجھے لیکن کمال محویت  
کو نہیں پہنچے گا۔ ہاں یہ بات دوسری ہے کہ  
کوئی زبردست کامل اس کے حواس عشرہ کو  
قوی و قائم کرے مگر ہر ایک کو اس کا میسر  
آنا دشوار ہے البتہ۔

ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ

وَاللَّهُ غَفُورٌ عَلِيمٌ

یہ ہیں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات  
ان کے بعد اشتغال کے بابے میں مزید کچھ  
لکھنا تفسیر اوقات ہے۔ چنانچہ اب ہم چند  
آسان اشتغال فارغین کی خدمت میں پیش کرتے  
ہیں اور ساتھ ہی ساتھ تنبیہ بھی کرتے ہیں  
کہ بغیر استاد کی نگرانی سے ان کو ہرگز نہ  
کیا جائے۔

اس کتاب کی تیاری میں  
درج ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا

## شغلِ صومری

ایک موتِ صومری ہے جس کا اتنا جوش ہے  
ورنہ ہر ذرہ ازل سے تا ابد خاموش ہے  
ہندو قوم کے چار وید ہیں۔

۱۔ رگ وید (۲) یجور وید (۳) سام وید (۴) اتھرو  
وید "وید" کے معنی علم کے ہیں اسی لئے علم  
تصرف کو "ویدانت" کہا جاتا ہے۔ "وید" معنی علم  
اور "انت" اس کے معنی انجام کے ہیں۔ پس ویدانت کا  
مطلب ہوا: انجامِ حیات کا علم۔

چاروں ویدوں میں آخری وید "اتھروید" ہے جس  
میں رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی بشارتیں موجود  
ہیں جسے ہندو اذبان اب تک جہیں سمجھ سکے۔

### ترصوت

اتھروید کے مطابق کاٹھنات میں جس قدر صدائیں  
بلند ہیں یہ سب ذاتِ الہی کی صوتِ اسرار (اسی کو

مرچو

۱۔ فیضِ اعلیٰ ہیں — سید بشیر عبدالقادر جیلانی

۲۔ کیا ہے حیات — امام غزالی

۳۔ احیاء المسلمین —

۴۔ عارف الصوفی — شیخ شہاب الدین بکری

۵۔ سیرۃ النبی — علامہ شبلی نعمانی

۶۔ مستدر — ابنِ قلدون

۷۔ تسلیمِ غوثیہ — حضرت غوث علی شاہ قادری

۸۔ ابریز — سیدنا عبدالحق چروباغ

۹۔ خیر الجلاس — حمید قزندی

۱۰۔ یوگ سوتر — پتنِ جہلی

اور دیگر بے شمار محنت



صوتِ سرودی بھی کہتے ہیں) کا ظہور ہے۔  
حضرت غوث علی شاہ قلندر کے حوالے سے  
تعلیمِ غوثیہ میں مرقوم ہے۔

یہ وہ آواز ہے کہ ازل الازل سے  
جاری ہوئی ہے اور ابدال آباد رہے گی۔  
ترکیب اس کی یہ ہے کہ جنگل یا کسی  
مکانِ تنہائی میں جہاں کچھ شور و غل نہ ہو  
خاموش بیٹھ جائیں اور کان لگائیں ایک آواز  
جھینگے کی سی آئے گی اس آواز پر خیال  
کو جائیں بعض فقرا سوراخ گوش انگلیوں  
سے بند کرتے ہیں تاکہ واضح طور پر آواز  
سننے میں آئے پھر چند روز میں وہ آواز  
خود بخود ہر جگہ چلتے پھرتے آئے لگتی  
ہے پھر اس قدر اس کا شور زیادہ ہو جاتا  
ہے کہ اس آواز کے سوا کچھ اور سنائی  
نہیں دیتا پھر یہ دس آوازیں ہو جاتی ہیں  
اور ہر ایک جدا جدا معلوم ہوتی ہے پھر  
کچھ مدت کے بعد آوازیں فنا ہو کر ایک  
آواز ایسی خوشی المانی کے ساتھ سنائی دیتی  
ہے کہ آدمی مست و مدہوش ہو جاتا

ہے اور طرح طرح کے اسرار اس پر  
ایسے مکشف ہونے لگتے ہیں کہ عقل  
حیران ہو جاتی ہے جو کسے گا سونے  
گا اور دیکھے گا مجھے اس کی تشریح  
کی ضرورت نہیں ۛ

آپ نے حضرت غوث علی شاہ قلندر کے  
ارشادات ملاحظہ فرمائے۔ اب ہم اس کی تشریح  
کرتے ہیں تاکہ قارئین کو سمجھنے اور اس شغل پر  
عمل پیرا ہونے میں آسانی ہو۔ دراصل شہری زندگی  
میں اس قسم کے اعلیٰ اشغال پر عمل پیرا ہونا ناممکن  
نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ کیونکہ شہر میں ایسا گوشہ  
تنہائی میسر آتا جو شور و غل سے یکسر پاک ہو بعد  
مشکل ہے البتہ بہت رات گئے شہری زندگی میں  
کچھ سکوت ہو جاتا ہے۔ پھر بھی خدشہ رہتا ہے  
کہ اچانک کوئی گاڑی۔ ٹیکسی یا رکشہ گزر کر  
دورانِ شغل اس سکوت کو درہم برہم نہ کر دے۔  
چنانچہ اس قسم کی ریاضتوں کے لئے دورِ افتادہ  
دیہات جنگل دیباں نہایت موزوں ہوتے ہیں۔  
سب سے پہلے ایسا گوشہ تنہائی تلاش کیجئے  
جو شور و غل سے یکسر پاک ہو تاکہ دورانِ شغل

کسی قسم کی رخنہ اندازی کا احتمال نہ ہو۔ اب آپ شمال کی طرف منہ کر کے کنول انداز نشست یا نیم کنول انداز نشست (پدم آسن) اختیار کیجئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ کر لیجئے۔ آنکھیں بند کر کے ناک کی راہ سانس اندر کھینچے جب پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں تو سانس روک لیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ وہ مقناطیسی لہریں جو ہر وقت شمالاً جنوباً اس فضا میں تیرتی رہتی ہیں۔ آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہیں اور یہ کہ آپ کو "صوت سردی" سننے کے لئے تیار کر رہی ہیں جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس منہ کی راہ نکال دیجئے۔ ایک منٹ کے وقف کے بعد تاکہ آپ کا سانس بالکل نارمل ہو جائے دوبارہ اسی طرح کا ایک چکڑ اور پھر ایک منٹ کے وقف کے بعد سہ بارہ اسی طرح کا ایک چکڑ سر انجام دیجئے پھر ایک منٹ اسی طرح بے حس و حرکت آنکھیں بند کئے بیٹھے رہئے تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو اور آپ پرسکون ہو جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو پھر ایک دفعہ چیک کر لیجئے کہ ایک سیدھ

میں ہیں یا نہیں (یاو سہے کہ آپ کنول انداز نشست یا نیم کنول انداز نشست کی پوزیشن میں بیٹھے ہیں اور آپ کی آنکھیں بند ہیں) اس اہتمام کے بعد اپنی دونوں شہادت کی انگلیوں سے دونوں کانوں کو سختی سے بند کر دیجئے تاکہ بیرونی ماحول کی کوئی آواز آپ کے پردوں سے نہ سنائے۔ اب آپ اپنے اندر کی آواز سننے کی طرف متوجہ ہو جائیے۔

پچو

شروع میں آپ کو ایسی آوازیں آئیں گی جیسے پانی میں سے ہوا گزاری جاتی ہے۔ پھر کچھ عرصے کے بعد گھنٹوں کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں بعد میں جہانگیر کی آواز میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ پھر ایک وقت ایسا آتا ہے جب اس قدر شور و غل سنائی دیتا ہے کہ طالب پریشان ہو جاتا ہے اور اب یا بعض اوقات اس سے پہلے لاشعور کی مزاحمت بھی شروع ہو جاتی ہے کہ جھوڑو اسے کس چکڑ میں پڑے ہو یہ کام تو سادھوؤں اور فقیروں کے ہیں۔ اگر طالب ثبات قدم رہتا ہے اور اس ریاضت کو ہر قیمت پر جاری رکھتا ہے

تو پھر کچھ عرصہ بعد یہ شور و غل مہم پڑ جاتا ہے۔ اسی مہم شور میں دس مختلف آوازیں آنے لگتی ہیں اور کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر یہ آوازیں کون سے ساد کی ہیں۔ بعض ان میں کرخت اور بعض ڈھیم ہوتا ہے۔ جب یہ مرحلہ بغیر و غوبی طے ہو جاتا ہے تو پھر بانسری کی شیریں آواز آنی شروع ہو جاتی ہے جو طالب کو بے خود کر دیتی ہے۔ بانسری کے نغموں کے بعد لاشعوری مزاحمت تقریباً ختم ہو جاتی ہے اور طالب نہ چاہتے ہوئے بھی اس ریاضت پر عمل پیرا رہتا ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد طالب کو بھوک پیاس کی شدت بھی اس ریاضت سے نہیں روک سکتی۔ بانسری کے نغمے کچھ مدت جاری رہتے ہیں پھر ان نغموں میں ایک تبدیلی آتی ہے اور بے خود اور مدھوش کرنے والے کسی نامعلوم ساد کے نغمے کان، جسم و روح میں دس گھولنے لگتے ہیں اور طالب اسی مدھوشی کے عالم میں کئی مناذل طے کر لیتا ہے اور اس طرح طرح طرح کے راز منکشف ہوتے ہیں۔ سچے خواب نظر آنے لگتے ہیں مثلاً رات کو خواب میں دیکھا کہ کسی کا حادثہ ہوا ہے اور حادثہ میں ہلاک ہونے

والے کی لاش خون میں لت پت سڑک پر پڑی ہے اگلی صبح جو پہلی آپ سڑک پر آئے بعینہ وہی حادثہ اور وہی لاش خون میں لت پت آپ کی نظروں کے سامنے پڑی ہے، یعنی وہ منظر جو آپ کے رات کو خواب میں دیکھا وہی منظر من و عن آپ کے سامنے ہے۔

اگر طالب شرعی اوامر و نواہی پر مکمل کار بند ہے منتہی نبویؐ پر مکمل طور سے عمل پیرا ہے اور اس کا شیخ کامل ہے۔ تو پھر اس کے لئے تمام راہیں کھل جاتی ہیں اور وہ ایک ہی جہت میں کہیں سے کہیں جا پہنچتا ہے۔

بعض افراد بجائے کاڈوں میں انگلی دینے کے کالی مرج کو روٹی میں لپیٹ کر کالوں میں ٹھونس لیتے ہیں تاکہ ہاتھ ٹخنے نہ پائیں اور وہ زیادہ سے زیادہ دیر اس ریاضت پر عمل پیرا رہ سکیں۔

اگر آج آپ نے یہ ریاضت شروع کی تو کتنی مدت میں آواز تبدیل ہو گی یعنی شروع میں تو ایسی آواز آتی ہے گویا ہوا پانی میں سے گزاری جا رہی ہے، جبکہ دوسرا مرحلہ

گھنٹیوں کی آواز کا ہے۔ چنانچہ یہ مرحلہ عموماً ۹۰ دن کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ۱۸۰ دن میں۔ یہ طالب کی ریاضت پر منحصر ہے کہ وہ کتنی دیر اس ریاضت کو سرانجام دے سکتا ہے شروع میں تو فقط پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک یہ ریاضت کی جاتی ہے پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک لے جاتے ہیں۔

بعض طالب علم صبح شام دونوں وقت یہ ریاضت کرتے ہیں ظاہر ہے کہ صبح و شام یہ ریاضت سرانجام دینے والے طالب بہت جلد مضبوط مقام حاصل کر لیتے ہیں جبکہ دیگر اس سے دیر وقت میں وہاں تک پہنچتے ہیں۔ بہر کیف وقت کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ یہ سب طالب کی ذات اور ریاضت پر منحصر ہے۔ کہ کون کتنی دیر ریاضت کرتا ہے یا کتنے ناغہ کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ پہلے ۹۰ دن تک کوئی ناغہ نہ ہونے دیا جائے۔ بعد میں اگر کبھی کبھار ہو جائے تو چنداں مضائقہ نہیں پھر بھی احتیاط کی جائے کہ ناغہ نہ ہو اور ہاں یہ ریاضت بغیر استاد کے

بالکل نہ کی جائے۔ بعض اوقات طالب "جذب" کی کیفیت سے دو چار ہو جاتا ہے اب یہ شیخ یا استاد کا کام ہے کہ اسے اس مقام سے نکلے اور دوبارہ اصل راہ پر گامزن کرے۔ دورانِ شغل محرک باہ اشیاء مثلاً گائے کا گوشت اٹھا مچھلی لہسن پیاز سے منجھل پر ہیز کیا جاتا ہے البتہ بکرے کے گوشت کا شوربا کبھی کبھی کھایا جا سکتا ہے تاکہ طالب کمزور نہ ہو جائے۔ علاوہ ازیں نماز پنجگانہ اور دیگر شرعی ادامرو نوامی پر سختی سے عمل پیرا ہونا لازمی ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

مرچو  
الذین پر رحم فرما۔ آمین

## شغلِ برزخِ اکبر

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیمِ غوثیہ میں ہے "شغلِ برزخِ اکبر" تین قسم کا ہے۔ جس دم کر کے نظر درمیان آبرو کے رکھے یا نظر ہوا میں یا چشم چپ (بائیں آنکھ کو بند کر کے نظر چشمِ راست (دائیں آنکھ کی نظر) کو پردہِ راست بینی پر قائم کرے اور تصور کرے غور بے کیف وجودِ مطلق کا کہ منزہ تعلقات سے ہے ظہور پکڑے گا۔ چنانچہ حضرت بوعلی شاہ قلندرؒ اور حضرت شاہ علاؤ الدین علی احمد صابر کلاسیؒ ہی کیا کرتے تھے۔ لیکن ہر سہ قسم میں ایک نہ مانے اور جو کچھ دیکھے یقین جانے کہ میرا یہ مقصود ہے اس کو شغلِ ہوائی بھی کہتے ہیں۔"

یہ میں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات اب ہم قارئین کی سہولت کے لئے ان کی تشریح کرتے ہیں۔ شغلِ برزخِ اکبر ایک نہایت قوی الاثر

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر ر

ریاضت ہے اسے نہ صرف (ہندو یوگی) کرتے  
 رہتے ہیں بلکہ ہمارے اکابر علمائے دین بھی اس پر  
 عمل پیرا رہے ہیں۔ جن میں سرفہرست حضرت برہم  
 شاہ قلندرؒ، حضرت شاہ علاؤ الدین صابر کلیجیؒ، حضرت  
 غوث علی شاہ قلندرؒ ہیں۔ آنجنابی یوگی پر بھو دیال  
 (ہمارے گرو) بھی اس کے عامل تھے اور اپنے خاص  
 خاص چیلوں کو اس کی تعلیم دیتے تھے۔ دراصل یہ فعل  
 رومی (PSYCHIC POWERS) اور روحانی قوتیں  
 (MYSTIC POWERS) ابھارنے میں بے مثل ہے  
 اور چونکہ دیگر اشغال کی طرح قوی الافر ہے اس  
 لئے اسے استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کیا جائے  
 جیسا کہ سر پہلے عرض کر چکے ہیں۔ استاد غالات کے  
 مطابق رد و بدل کرتا رہتا ہے اس لئے شاگرد نقصان  
 سے بچا رہتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی نقطہ نظر سے  
 بھی یہ بات بڑی اہم ہے کہ عامل کو اس بات کا  
 یقین ہوتا ہے کہ وہ چونکہ استاد کی زیر سرپرستی یہ  
 ریاضتیں کر رہا ہے اس لئے اسے کسی نقصان کا  
 اندیشہ نہیں۔

عموماً ۳۰۰ روز کے بعد اس کے عامل کو سچے  
 خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً رات کو خواب میں

دیکھا کہ سڑک پر ایک بڑا حادثہ ہوا ہے۔ جس میں بس  
 ایک طرح اٹھی پڑی ہے اور سڑک پر کئی لاشیں بکھری  
 ہیں۔ صبح کو جونہی آپ سڑک پر گئے آپ نے دیکھا  
 کہ رات کے خواب والا منظر وہو آپ کی آنکھوں  
 کے سامنے ہے یا بعض دفعہ دل میں خیال آیا کہ فلاں  
 شخص جو اتنے عرصے سے فلاں ملک میں ہے اسے اب  
 آجانا چاہیے، چند گھنٹوں بعد وہی شخص آپ کے سامنے  
 نمودار ہوتا ہے۔ لہذا اسی قبیل کی دیگر خوارق ظہور  
 پذیر ہونا شروع ہو جاتے ہیں مگر ان خوارق سے یہ  
 نہ سمجھ لیا جائے کہ آپ اولیاء اللہ ہو گئے۔ کیونکہ  
 ایسے خوارق تو ہندو فقرا کو بھی حاصل ہوتے ہیں۔  
 ولایت ایک آدنی چیز ہے جسے حق تعالیٰ  
 چاہتا ہے، عطا فرماتا ہے۔

بعض اوقات "ولایت" توجہ کے ذریعے بھی منتقل  
 ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے حامل کو ولایت کے نور  
 کو برداشت کرنے کی طاقت نہ ہو تو وہ ہلاک ہو  
 جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم ایک حکایت مدیرہ  
 ناظرین کرتے ہیں۔

### حکایت

حضرت محمد باقی باللہ (حضرت مجدد الف ثانی م)

کے پیر و مرشد اپنے وقت کے قطب اور صاحب  
تصرف بزرگ تھے۔ آپ کا قیام دہلی میں تھا ایک  
دفعہ آپ کے پاس کچھ درویش ایران سے بغرض نیت  
آئے آپ نے انہیں مہمان خانے میں ٹھہرایا اور غوثان  
خاند میں چلے گئے تاکہ ان کے کھانے کا بندوبست  
کریں۔ کیا ظہور میں آتا ہے۔

جب آپ زمانہ نانہ پٹنے تو معلوم ہوا کہ گھر  
میں کچھ بھی تو نہیں جو مہمانوں کو پیش کیا جاسکے۔  
چنانچہ آپ خاموشی سے مہمان خانے میں آکر بیٹھ گئے  
کہ دیکھئے غیب سے

آپ کے مریدوں میں سے ایک نانہ پٹنی تھا۔  
اسے کسی طرح اس بات کی بھنک پڑ گئی کہ حضرت  
کے گھر میں کچھ بھی نہیں جو ایرانی درویشوں کو پیش  
کیا جاسکے۔ چنانچہ وہ فوراً اپنے بھتیجا خانے میں گیا  
جہت ساری روٹیاں اور گوشت کا سالن لے کر مہمان  
خانے میں آگیا اور حضرت کی اجازت سے مہمانوں کی  
خاطر تواضع کی۔ حضرت بے حد خوش ہوئے چنانچہ  
جب درویش چلے گئے تو آپ نے نانہ پٹنی کو بلایا  
اور اہل مجلس کے سامنے کہا، مانگ کیا مانگتا ہے۔

نانہ پٹنی نے کہا کہ حضرت جو مانگوں وہ دیں گے نا!  
حضرت نے کہا بیشک! چنانچہ نانہ پٹنی نے عرض کی  
حضرت! مجھے اپنے جیسا بنا دیجئے ذاب حضرت باقی  
باللہم ہوئے! اور کہا یہ کیا مانگ رہا ہے۔ نانہ  
پٹنی نے کہا حضرت! وعدے پر قائم رہئے۔ حضرت  
نے کہا پھر سوچ لیجئے۔ نانہ پٹنی نے کہا، سوچ لیا۔  
چنانچہ نانہ پٹنی کو کہا چلو میرے ساتھ حجرے میں  
آج اسے حجرے میں لے گئے۔ تھوڑی دیر کے بعد  
اہل مجلس نے دیکھا کہ حضرت باقی باللہم باہر آ رہے  
ہیں اور چہرہ لال بھجھو کا ہو رہا ہے۔ کسی من بات  
کرنے کی جرأت نہ تھی کہ پوچھتے حضرت یہ چہرہ  
متغیر کیوں ہے، چنانچہ مجلس میں آکر بیٹھ گئے اتنے  
میں اہل مجلس نے دیکھا کہ ایک اور حضرت محمد باقی باللہم  
حجرے سے باہر آ رہے ہیں (دراصل یہ نانہ پٹنی تھے)  
اور آتے ہی گرے اور ان کی روح نفس عنصری  
سے پرواز کر گئی۔

دراصل حضرت محمد باقی باللہم نے "ولایت"  
نانہ پٹنی کو منتقل کر دی تھی۔ چنانچہ نانہ پٹنی نہ صرف  
شکل و صورت میں حضرت محمد باقی باللہم جیسا بن گیا  
تھا بلکہ ان تمام انوار و معارف میں بھی غرق ہو گیا تھا

جو حضرت کے پاس تھے مگر چونکہ ان انوار و معارف کو برداشت کرنے کی طاقت نہ تھی لہذا روح جسم کا ساتھ نہ دے سکی اور نفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔

سیدنا شیخ عبدالعزیز دہلوی کے حوالے سے 'ابرینہ' میں مرقوم ہے۔ دلی میں یہ قدرت ہوتی ہے کہ وہ اگر کسی کے کان میں کوئی بات کہہ دے اور جب کہہ کر اٹھے تو وہ شخص اور وہ دلی کسی قسم کے فرق کے معاوضے میں برابر ہو جاتے ہیں۔ یعنی دلی کامل انسان کو ایک لمحہ کے اندر واصل بالقرام بنا سکتا ہے۔

اس واقعہ سے آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ حضرت محمد باقی باللہ نے خود نانہائی کو دلی بنا دیا تھا بلکہ یہ تو محض مشارقِ حق تعالیٰ تھی۔ حق تعالیٰ ہی اس نانہائی کے اشار سے خوش ہوئے تھے چنانچہ حضرت محمد باقی باللہ کو اتفاقاً کیا گیا کہ نانہائی سے پوچھیں وہ کیا چاہتا ہے اور پھر نانہائی کو بھی اتفاقاً کیا گیا کہ وہ وہی مانگے جو گذشتہ سطور میں ہم لکھ چکے ہیں چنانچہ نانہائی نے کہا کہ حضور آپ مجھے اپنے بیٹا بنا دیں۔ اور پھر وہی ہوا جو حق تعالیٰ چاہتے تھے۔ دراصل کسی دلی سے جو خوارق (کرامات وغیرہ) ظہور پذیر ہوتے

ہیں۔ وہ سب حق تعالیٰ شانہ کی مرضی و ارادہ کے مطابق ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو دلی کو اپنی کرامات کا علم تک نہیں ہوتا۔ چنانچہ فقیر کا اپنا مشاہدہ ہے کہ ہمارے پیرو مشرف حضرت قطب الدین خان قلندر سے کئی خوارق ظہور پذیر ہوئے۔ بعد میں جب ان سے، ان خوارق سے متعلق پوچھا گیا تو قبلہ شیخ صاحب نے فرمایا مجھے ان کا علم نہیں۔ (واللہ تعالیٰ اعلم)

### اسرار ربانی کا منکشف ہونا

اگر کوئی شخص مکمل طور پر شرعی اوامر و نواہی پر پابند ہو اور اس کا شیخ بھی کامل اور تائید ایزدی شامل حال ہو تو شغلِ برزخِ اکبر ہی کے ذریعے اس پر اسرارِ ربانی منکشف ہو سکتے ہیں۔ اس کی بینائی کھول دی جاتی ہے۔ جس سے وہ آسمانوں اور زمینوں کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کے کان کھول دیئے جاتے ہیں اور وہ اس فضا کے بیٹے میں پرنندوں کے پر ہلانے کی آواز تک سن سکتا ہے۔ اس کی قوتِ شامہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ مٹی کی بُر تک سونگھ لیتا ہے۔ ہر مٹی کی علیحدہ بو ہوتی ہے اسی طرح اس کی



تو تر ذائقہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ بغیر حکمے اشار کا  
ذائقہ معلوم کر لیتا ہے۔ اسی طرح اس کے دیگر قرار  
کھل سکتے ہیں چنانچہ اسے ایسے اسرار اور مشاہدے  
نصیب ہوتے ہیں جو الفاظ کی قیود سے آزاد ہیں۔

### محبوب صاحب تصف نہیں ہوتا

سیدنا شیخ عبدالعزیز دہانہ نے فرمایا کہ جن لوگوں  
کی عقل قطع کی وجہ سے زائل ہو جاتی ہے (یعنی  
جن کا جسم انوار الہی کا متعل نہیں ہو سکتا وہ محذوب  
بن جاتے ہیں) وہ قابل احترام ولی ہوتے ہیں مگر  
انہیں اولیاء کے ساتھ تصرف کا اختیار نہیں دیا جاتا  
اور نہ ہی یہ غوث یا قطب بن سکتے ہیں تا آنکہ حق  
تعالیٰ شائد وہاں کو نکالنے کا ارادہ نہ فرمائیں۔ اس  
وقت ان لوگوں کے ہاتھ میں تصرف دیا جائے گا پھر  
ان میں سے غوث بھی ہوں گے جس سے روئے  
زمین پر فساد اور نظام میں خلل عظیم واقع ہو گا۔ اسی  
لئے محذوب کی پیروی کرنا جائز نہیں۔ بلکہ بہتر یہ  
ہے کہ محذوب سے دور ہی رہا جائے مبادا وہ  
آپ کو جذب کر کے آپ کو بھی محذوب بنا دے  
لیکن اگر شیخ (مرشد) کامل ہو تو پھر کوئی خطرہ نہیں۔

سلسلہ خیالات کہاں سے کہاں جانکا ہوا تو  
عرض کر رہا تھا کہ خوارق سے کوئی ولی اللہ نہیں بن  
جاتا۔

### طریقہ

ہم صرف ایک ہی طریقہ جو قارئین کے لئے آسان  
سمجھتے ہیں رقم کرتے ہیں۔ کنول انداز شست انتہا  
کر کے منہ قبلہ کی طرف کر کے بیٹھ جائیے۔ گردن  
اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آنکھیں  
بند کر دیجئے۔ ناک کی راہ سانس اندک کھینچئے جب  
پھیپھڑے پھر مابین دوک لیجئے۔ جب مزید روکنا دشوار  
ہو آہستہ آہستہ منہ کی راہ نکال دیجئے اسی طرح کے  
پانچ سے سات پکر پورے کر لیجئے۔ یاد رہے آپ  
کی آنکھیں بند ہیں اور اس تمام شغل میں آنکھیں بند  
رکھنی ہیں۔

اب اپنے خیال پریشان سے کہیے کہ میں ابھی  
شغل برزخ اکبر کرنے لگا ہوں اس لئے مجھے تنہا  
چھوڑ دیجئے کیونکہ اگر آپ حسب سابق تشریف لائے  
ہے تو میں یہ شغل سر انجام نہ دے سکوں گا۔ لہذا  
اس وقت تک قدم رنج نہ فرمائیے جب میں شغل میں

منہک رہوں۔ یہ چند فقرے دہرانے کے بعد اپنی توجہ دونوں ابرؤں کے درمیان والی جگہ پر مرکوز کر دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ اسم ذات یعنی لفظ "اللہ" سنہری حروف میں لکھا ہوا آپ کی دونوں ابرؤں کے درمیان چمک دک رہا ہے اور اس متبرک لفظ "اللہ" سے نورانی شعائیں پھوٹ کر آپ کے سرِ اُپ کو منور کر رہی ہیں اور یہ کہ آپ کا جسم سرِ اُپ نور بنتا جا رہا ہے اور واقعی ایک دن ایسا آتا ہے کہ عامل کا جسم واقعی نور میں غرق ہو جاتا ہے۔ جسم کے ارد گرد بجلیاں سی کوندتی ہوئی نظر آنے لگتی ہیں۔ اسی دوران طالب میں پیش بینی کی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں اور ایسے ایسے اسرار کشف ہوتے ہیں جو نہ کسی نے دیکھے نہ سنے۔

### مزید ہدایات

شغل برزخ اکبر کے دوران گوشت، انڈا، پھلی، لہسن، پیاز، نمک اور دیگر محرک باہ سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھار بجرے کے گوشت کی ایک آدھ بوتلی اور شوربا کھایا جا سکتا ہے تاکہ منہ کا ذائقہ بدلنا ہے اور پروٹینز کی کمی بھی پوری

ہوتی ہے۔

خوداک کے باسے میں حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ حجۃ اللہ الہانہ میں رقمطراز ہیں "ایک شخص کوئی ایسی غذا کھا لیتا ہے جو محرک باہ ہے تو طبعاً اس کے دل میں ایسے خیالات پیدا ہوتے ہیں جن کا تعلق صنفی خواہش پورا کرنے سے ہے اور یہی خیالات اس سے ناشائستہ حرکات صادر ہونے کا باعث بنتے ہیں" اسی لئے یہ نصیحت ہمیشہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ کبھی بھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے اور کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جانا چاہیے۔ نیز مزمن اور ثقیل غذائیں بھی نہ کھائی جائیں کیونکہ یہ انسان کو سست اور جلد بوڑھا کر دیتی ہیں۔

### صنفی خواہش

بہتر ہے صنفی خواہش پر کنٹرول کیا جائے۔ اگر طالب اس پر قادر نہ ہو تو پھر سخت اشتہا کی حالت میں اس کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ یوگا کی دیگر ورزشیں جو آپ کر رہے ہوں کر سکتے ہیں۔ مگر شغل برزخ اکبر اور ان ورزشوں کے

درمیان کم از کم پندرہ منٹ کا وقفہ ہونا چاہیے تاکہ آپ کے سانس کی آمد و رفت بالکل نارمل ہو جائے۔

## شغل مرگ

دماغی امراض میں سب سے شدید - بعض اوقات جان لیوا اور انسان کو بالکل اپارنج بنا دینے والا مرض بے سبب خوف کا مرض ہے۔ اگرچہ "خوف" مقررہ حدود کے اندر ایک صحت مند جذبہ ہے مگر کمزور اعصاب کے مالک اسے اپنے لئے غیر صحت مند جذبہ بنا لیتے ہیں۔ ہمیں اس سلسلہ میں قارئین کے کئی خطوط موصول ہوئے ہیں کہ انہیں انجانے خوف لاحق ہوتے ہیں مثلاً کسی عزیز کا حادثہ نہ ہو جائے مجھے فلاں فلاں بیماری نہ لگ جائے۔ کہیں ہمارے میاں کی ٹوکری نہ چھوٹ جائے یا کارڈ بار میں خرابہ نہ ہو جائے وغیرہ وغیرہ۔ حواصل اس مرض کے ڈانڈے ہمارے بچپن سے جاملتے ہیں۔ بچپن میں ہم کسی حادثہ یا ناخوشگوار واقعہ سے دوچار ہوئے۔ پھر وہ واقعہ یا حادثہ ہمیں "مجبور" کیا۔ دوسرے لفظوں میں

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر ر

وہ ہمارے "لاشعور" میں دفن ہو گیا۔ اب وہی بھولا ہوا حادثہ ہمیں بدل کر منت بنے سوانگ رچا کر طرح طرح کے خوف کی شکل میں ذہن کے پرے پر آ رہا ہے اور ڈرا رہا ہے اور ہم ہیں کہ نہ جیتے ہیں نہ مرتے ہیں۔ ہر وقت خوفزدہ، لرزاں وترساں اور بچے بچے سے زندگی کے دن کاٹ رہے ہیں۔

معالج۔ نامح ہمیں لاکھ سمجھائیں کہ جتنی کچھ نہیں ہوگا مگر ہم ہیں کہ مانتے ہی نہیں۔ ہر وقت کسی حادثے کا خوف، کسی بیماری کا خوف، کاروبار میں نقصان کا خوف۔ لو کمری چھٹ جانے کا خوف مستط ہے اور ہم اپنا ہج بنے زندگی کے بُرے بھلے دن گزار دیتے ہیں۔ چنانچہ اس جان لیوا مرض کا شافی علاج "شغل مرگ" ہے یہ شغل ہماری دریافت نہیں بلکہ قدیم علمائے نفس اپنے مرینوں کا علاج اس شغل کے ذریعے کرتے تھے۔ یہ شغل بلاشبہ نصف "خوف" بلکہ بے شمار دوسرے منفی جذبات کا بھی علاج ہے روحانی قوتوں کو ابھار کرنے، بعض غیر فطری جنسی افعال پر قابو پانے۔ روح کی صفائی اور پاکیزگی کے لئے یہ شغل بے بدل ہے۔

بے شک سائنس کی مشقیں بھی خوف اور دوسرے

منفی جذبات پر قابو پانے کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہیں مگر مرقبہ موت ان سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ اگر سائنس کی مشقیں اس شغل سے پہلے سرانجام دی جائیں تو "لورڈ علی لورڈ" کیونکہ سائنس کی مشقوں کے ذریعے خیالات پر قابو پانے کی کوشش کی جاتی ہے چونکہ خیالات کا خود مختار عمل ہی ہماری بیشتر پے چیدگیوں کا باعث ہوتا ہے اس لئے خیالات پر قابو پانا ہی ان پے چیدگیوں اور الجھنوں کا علاج ہے۔ مگر خیالات پر قابو پانا کوئی آسان کام نہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بے پناہ ریاضتیں کرنی پڑتی ہیں۔ تب کہیں جا کر خیالات کے دھارے پر "بند" باندھا جاسکتا ہے۔ دماغ کی اُچھل کود کو مقید کیا جاسکتا ہے اور اس طرح دماغ پر قبضہ کر کے اسے حسبِ منشا سوچنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔

مریض ان ریاضتوں پر کچھ روز تو پابندی کے ساتھ عمل پیرا رہتا ہے مگر بہت جلد ہی لاشعوری مزاحمتوں کے آگے ہتھیار ڈال دیتا ہے۔ مثلاً آج نکلے ہوئے ہیں کل کر لیں گے۔ بس جو بھی آپ نے لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈالے

آپ کا علاج ختم۔ آپ کسی بھی قیمت پر نافہ نہ کیجئے پھر دیکھئے کیسے سرعت سے آپ ذہنی عفتوں پر قابو پاتے ہیں اور خوف ایسے مندی اور جان لیوا مرض کا قلع قمع کرتے ہیں۔ دراصل بخونہی آپ اپنے آپ کو 'جسمانی موت' کے سامنے لاتے ہیں تو آپ کے شعور و لاشعور میں ایک کھلم سامی جاتا ہے۔ لاشعوری عفتیں سینہ سپر ہو جاتی ہیں کہ یہ کیا غناق کر رہے ہو، ہوش کے ناخن لو۔ یہ کیسا 'غور' شغل ہے۔ جیتے جی اپنے آپ کو موت کے سامنے دھکیل رہے ہو۔ بس یہی حد ہے اگر آپ نے اس حد کو بھلانگ لیا تو گویا کامیاب ہوئے اور نہ بھلانگ سکے تو ناکام۔  
لے جو چکپکے رہ گیا وہ رہ گیا ادھر!  
جس نے لگائی ایڑہ خندق کے پار تھا

آپ بھی ایڑ لگائیے اور خوف کی خندق پار کر لیجئے۔

### طریقہ شغل مرگ

آپ کسی تاریک کمرے میں فرش پر درسی، چاندنی بچھائیے اور آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے

ریڑھ کی ٹہری اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے بہتر ہے کہ کنول انڈائنر نشست اختیار کیا جائے اگر یہ ممکن نہ ہو تو پھر آلتی پالتی ہی کی نشست میں بیٹھ جائیے۔ آنکھیں بند کر دیجئے۔ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ دیجئے اب بغیر جسم کو ہلائے جلائے ناک کے ذریعے ایک لمبا سانس اندر کو کھینچئے سانس روک لیجئے اور تصور میں وہی خوف لایئے جس نے آپ کی زندگی کو اجیرن بنا رکھا ہے۔ جب سانس روکنا دشوار ہو جائے تو آہستہ آہستہ منہ کے ذریعے نکال دیجئے اور نکالتے وقت تصور یہ کیجئے کہ آپ خوف کو نکال رہے ہیں۔ معمولی سے وقفے کے بعد جب آپ کے سانس کی آمد و شد نارمل ہو جائے تو دوبارہ اسی طرح کا ایک چکر اور پھر تین چکر سرانجام دیجئے۔ پانچ چکروں کے بعد اب آپ 'شغل مرگ' کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔

اب آپ اسی فرش یا چاندنی پر لیٹ جائیے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ بستر مرگ پر پڑے موت کا انتظار کر رہے ہیں۔ تمام ڈاکٹروں، حکیموں نے جواب دے دیا ہے کہ اب تو آپ کی تکالیف موت ہی دودھ کر

سکتی ہے۔ یہی موت کا فرشتہ آگیا۔ وہ مسکرامکا کر آپ کی طرف دیکھ رہا ہے کہ ابھی چند لمبے باقی ہیں۔ مزید چند سانس آپ کی قسمت میں کھٹے ہوئے ہیں۔ یہی وہ سانس بھی ختم ہو گئے اب فرشتہ اہل نے آپ کے داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے روح نکالنی شروع کر دی ہے یہی آپ کا داہنے پاؤں کا انگوٹھا ہے جان ہو گیا۔ اس کی موت واقع ہو گئی اب داہنے پاؤں کی دوسری انگلیوں کی طرف ملک الموت متوجہ ہے یہی دیگر چار انگلیوں کی موت بھی واقع ہو گئی۔ اب انگلیوں کے بعد خبر سننے تک پاؤں ہے۔ یہی اسے بھی اس نے بے جان کر دیا۔ اب فرشتہ اہل دوسرے پاؤں کی طرف متوجہ ہے ایک لمحہ بعد اسے بھی روح سے محروم کر دیا ہے۔ اب پھر دائیں ٹانگ کی طرف آیا ہے۔ چنانچہ سننے سے پٹلی اور پھر پٹلی سے ران تک پوری کی پوری ٹانگ مفلوج ہو گئی ہے۔ اسی طرح دوسری ٹانگ بھی مر چکی ہے۔ آپ کا نچلہ پورا دھڑر مر چکا ہے۔ اب اگر چاہیں بھی تو اسے نہیں ہلا سکتے۔ اب فرشتہ اہل آپ کے بقیہ دھڑر کی طرف متوجہ ہے اور آہستہ آہستہ آپ کے جسم سے

روح کو نکالتا جا رہا ہے۔ حتیٰ کہ پیٹ سینہ اور گردن تک کے عضلات بے جان کر دیتا ہے۔ اب آپ کو عالم برزخ دکھائی دینے لگتا ہے۔ جہاں آپ نے مرنے کے بعد جانا ہے۔ یہی فرشتہ اہل نے آپ کو مکمل موت سے ہمنکار کر دیا۔ اب آپ اپنے مردہ جسم کو فرش پر پڑے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔ آپ کے عزیز و اقارب آپ کے مردہ جسم کو دیکھ کر ناز و قطار رہ رہے ہیں۔ آپ کے جنازہ کی تیاریاں ہو رہی ہیں۔ یہی آپ کو غسل نے غسل سے دیا اور آپ کو کفن میں لپیٹ دیا۔ اب آپ کی نماز جنازہ پڑھائی جا رہی ہے اور آپ کی روح کفن اور جسم کے درمیان ملفوف یہ تمام منظر من وعین دیکھ رہی ہے۔ نماز جنازہ کے بعد آپ کی میت کو قبرستان کی طرف لایا جا رہا ہے۔ یہی قبرستان آگیا۔ اب آپ اپنی قبر کو ویسے ہی دیکھ رہے ہیں۔ جیسی کہ اس وقت دیکھا کرتے تھے۔ جب زندہ تھے۔ اب تو آپ مر چکے ہیں، یہی آپ کے جسدِ خاکی کو قبر میں اتار دیا گیا پتھر وغیرہ لگا دیئے گئے اور آپ کا جسدِ خاکی منوں مٹی سے دب گیا

مرجو

الایں برر

مگر آپ کی روح تمام مناظر دیکھ رہی ہے اور لوگ آخری دعا پڑھ کر قبرستان سے رخصت ہو رہے ہیں آپ اکیلے تن تنہا قبر میں پڑے ہیں۔ اتنے میں ندا آتی ہے۔

”لَا خُوفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ“

اللہ کے دوستوں کو نہ تو خوف ستاتا ہے اور نہ ہی حزن (رجح و غم) چنانچہ اس ندا کے آتے ہی قبر شقی ہو جاتی ہے اور آپ تندرست و توانا قبر سے باہر آ جاتے ہیں اور ایک نئی اور پرازسرت زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔

ناظرین! کیا آپ کو یہ مراقبہ پسند آیا؟ مراقبہ الہی پر  
بے شک اپنے آپ کو زندہ درگور کرنا ایک خوف ناک عمل ہے مگر اس کی افادیت کے پیش نظر یہ ان تمام مراقبوں سے اعلیٰ و افضل ہے جو مرضِ خوف کو دور کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں۔

## شغل برتر

شغل برتر جس کا مخفف ٹی ایم "T.M" ہے ہزاروں سال سے نہ صرف ہندو یوگیوں بلکہ تبت کے لاماؤں میں بھی مستعمل رہا ہے۔ آج کل اس کا یورپ اور امریکہ میں کافی چرچا ہے۔ اس شغل کے یورپ اور امریکہ میں پھیلانے کا سہرا مہارشی یوگی مہیش پرشا دورما کے سر ہے۔ موصوف کے امریکہ میں کئی آشرم (انسٹی ٹیوٹ) ہیں جہاں شغل برتر (ٹی ایم) کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اس شغل کو سکھانے کی فیس ۵، ڈالر یا تقریباً ۵۰، پاکستانی روپے میں۔ موصوف صرف ایک لنگوٹی میں امریکہ تشریف لے گئے مگر اب وہ کروڑ پتی ہیں۔ ان کا نہ صرف ذاتی طیارہ ہے بلکہ وہ سمندر میں چلنے والی ایک آبدوز کے بھی مالک ہیں اور شاہانہ کروزرز سے زندگی بسر کر رہے ہیں۔

## تجارتی راز

مضمون نے ٹی ایم میں یہ جدت پیدا کی ہے کہ ہر چیلے (شاگرد) کو سحریت کا ایک لفظ بتاتے ہیں جس کا درد کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایک مہل یا لفظ ہوتا ہے جس کے عموماً کوئی معنی نہیں ہوتے مگر اس لفظ کو بالکل خفیہ رکھنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اور چیلے کو سخت تاکید کر دی جاتی ہے کہ اس لفظ کی ایسے حفاظت کی جائے جیسے خفیہ خزانے کی کی جاتی ہے، کیونکہ یہ مہارشی کی طرف سے ایک بیش قیمت تحفہ ہے۔ چنانچہ کوئی بھی چیلے اپنا لفظ کسی کو کسی قیمت پر نہیں بتاتا۔ دراصل کسی بھی لفظ کی تکرار یا درد مسلسل سے ایک قسم کی وجدانی یا سحر کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اسی سحر کی کیفیت میں روحی قوتیں (PSYCHIC POWERS) اباگر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

بھولے بسرے واقعات لا شعور کی گہرائیوں سے ابھر کر قدماقی انداز سے سطح شعور پر آ جاتے ہیں اور اس طرح ہماری بیشتر الجھنیں اور مجامعے تحلیل

ہو جاتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ خاص آدمی کے لئے خاص قسم کا لفظ درد کرنے کے لئے تجویز کیا جائے جیسا کہ مہارشی کا خود سائنس اصول ہے عموماً یوگ میں درج ذیل منتر چپے جاتے ہیں۔

۱۔ اوم ت ست

۲۔ اوم شانتی شانتی

۳۔ ہرے کرشن

۴۔ ہرے رام۔ وغیرہ

مگر ان منتروں کی کوئی اہمیت نہیں کیونکہ لفظ "اوم" برہما کا سہل ہے اور ہندو فلسفہ کے مطابق "برہما" صرف دنیا کو بنانے والا ہے۔ جب کہ برہما کی بنائی ہوئی دنیا کی حفاظت صرف "شو" کر سکتا ہے کیونکہ "دشو" جب چاہے اسے بگاڑ سکتا ہے۔ لہذا اکیلا برہما دنیا کو بنا تو سکتا ہے مگر اس کو تباہی سے بچانے سے معذور ہے اور معذور شے خدا نہیں ہو سکتی۔ ایسے ہی دشو یا شو دنیا کو بنانے سے معذور ہیں چنانچہ یہ بھی معذور ہوتے اور خدا نہیں ہو سکتے۔ دوسرے لفظوں میں ہندوؤں کے تین خدا ہیں جب تک ان میں اتفاق ہے دنیا قائم ہے۔ ہونہی ان میں اتفاق ہوا "دشو"



اسے تباہ کر دے گا۔

ان منتروں کے برعکس ہمارے "اللہ" میں سب خوبیاں ہیں۔ وہ کائنات کو بنانے اس کی حفاظت کرنے یا بگاڑنے پر قدرت رکھتا ہے۔ گویا ہندو فلسفے کے مطابق تینوں "خداؤں" کی قوتیں ہمارے ایک "اللہ" میں موجود ہیں چنانچہ ہمارے نزدیک متبرک اعلیٰ و افضل لفظ جس کا ورد کیا جانا چاہیے "اللہ" ہے چنانچہ "ٹی ایم" میں اسی متبرک لفظ "اللہ" کو استعمال کریں گے اور یہ لفظ ہر ایک کے لئے کافی و شافی ہے۔ اسے راز میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔

ٹی ایم کا طریقت

کنول انڈر شسٹ اختیار کر کے بیٹھ جائے اس بات کی احتیاط کیجئے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں ہے۔ اپنا منہ شمال کی طرف کر لیجئے تاکہ متناطیسی لہریں جو شمالاً جنوباً چلتی رہتی ہیں۔ براہ راست آپ کے جسم پر اثر انداز ہو سکیں۔ آنکھیں بند کر دیجئے اور آہستہ آہستہ یہ الفاظ دہرائیے۔ میں نے دماغ کو بالکل آزاد چھوڑ

دیا ہے۔ اس کے بعد دماغ کو آزاد چھوڑ دیجئے۔ اس پر کوئی خیال مسلط نہ کیجئے دماغ کبھی نچلا نہیں بیٹھتا۔ کبھی تو آپ کے بچپن میں پہنچ جائے گا۔ کبھی کالج کی زندگی میں کبھی اسکول کی زندگی میں کبھی کھیل کے میدان میں وغیرہ اسے من مانی کرنے دیجئے۔ تقریباً پانچ دس منٹ تک اسے کھلی چھٹی سے دیجئے اور خود تماشائی بنے اس کی اچھل کود دیکھتے رہیے۔ اب اسم ذات اللہ کا ورد زبان سے آہستہ آہستہ شروع کر دیجئے جوں جوں آپ ورد کرتے جائیں گے توں توں آپ پر وجدانی کیفیت طاری ہوتی جائے گی۔ آپ نور الہی میں ڈوبتے چلے جائیں گے اس متبرک لفظ کے اوار سے نہ صرف آپ کا قلب روشن ہوتا جائے گا بلکہ روح بھی اس سے تازگی فرحت اور قوت حاصل کرے گی۔

میں منٹ تک اسی طرح اس ڈوب جانے والی کیفیت میں سرشار رہیے۔ بعد ازاں آنکھیں کھول دیجئے یہ سوٹی ایک دن کی کارگزاری ایک سال تک مسلسل اس مراقبہ برتر پر عمل پیرا ہونے کے بعد آپ میں روحانی قوتیں

روحی قوتیں نہیں) اب اگر ہونی شروع ہو جائیں گی اور آپ اپنے آپ کو تروتازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگیں گے ہوں ہوں دن گزرتے جائیں گے آپ سکون قلب جیسی نعمت سے بہرہ ور ہوتے جائیں گے۔ اگر آپ سکون بخش ادویہ کے عادی ہیں تو یہ شغل برترہ آپ کو ان سب سے نجات دلا دے گا۔ اگر آپ بے خوابی کے مریض ہیں تو اس مراقبہ کی بدولت میٹھی گہری اور آرام دہ نیند سو سکیں گے۔ آپ ڈراؤنے خوابوں، بے بنیاد اندیشوں اور خواہ مخواہ کے مجاہدوں سے نجات پا لیں گے۔

روحانی قوتیں اب اگر کرنے کے لئے شرعی امور و نواہی پر عمل پیرا ہونا بے حد ضروری ہے ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

## شغلِ آفتابی

اللہ تعالیٰ کو فاعل حقیقی جاننا ہی اصل عبادت ہے

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ تعلیم غوثیہ میں قدم طراز ہیں۔ اول ٹوٹی روٹی دار ایسی سلوائے کہ سوائے سورج دو آنکھ کے اس میں کوئی جیگہ کشادہ نہ ہو اور ابتدائے موسم سرما میں اس شغل کو شروع کرے ترکیب اس کی یہ ہے کہ بوقت طلوع آفتاب بلندی پر رو بہ مشرق استاد ہو اور ٹوٹی چوڑھا کر آفتاب کو منگنی باندھ کر دیکھے یعنی پلک نہ مائے اور دیکھتے وقت یا سَخَّ یا قَيَّوْم کا ورد رکھے روز بروز وقت کو بڑھائے۔ چند روز میں آفتاب کا قرص سیاہ ہو کر چکر کھانا ہوا نظر آئے گا اور ہر روز قریب ہوتا جائے گا۔ یہاں تک کہ عرصہ ۱۸ سے ۲۴ ماہ میں منہ سے داخل ہو کر

قلب میں قیام کرے گا۔ اس وقت کوئی چیز اس سے پوشیدہ نہ رہے گی۔ انکشاف و تصرف بے شمار ہوں گے۔ خوراک دودھ چاول اور ہمیشہ استعمال تبرید کا رکھے اور آنکھوں میں ہر روز بوقت شغل مسکے گاوی سلائی سے لگاتا ہے۔

حضرت غوث علی شاہ قلندر کے ارشادات آپ نے ملاحظہ فرمائیے۔ اب ہم ذرا اس شغل کی تشریح کرتے ہیں۔ تاکہ قارئین اس شغل کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔ ہاں تو اس قسم کے اشغال منتہی افراد (وہ غواہین و حضرات جنہوں پہلے مختلف اشتغاق کی مشقوں کے ذریعہ ترقی کر لی ہو اور اس قسم کے زبردست اشغال پر عمل پیرا ہونے کی طاقت رکھتے ہوں) کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس قسم کے اشغال میں تمام محرک باہ اشیاء بالکل بند کر دی جاتی ہیں۔ مثلاً گوشت۔ مچھلی۔ اٹا۔ لہسن پیاز وغیرہ۔ البتہ کبھی کبھی بکرے کا گوشت بالکل ہی قلیل مقدار میں کھایا جاتا ہے یا سبزی میں بکرے کے گوشت کی چند بوٹیاں پکی ہوں تو یہ سبزی کھائی جاسکتی ہے گائے کا گھی البتہ اپنی خوراک میں حسب ضرورت بڑھا دیا جاتا ہے۔ تاکہ دوران شغل دماغ میں خشکی پیدا

نہ ہو علاوہ ازیں ہر ہفتے گائے کا گھی ہلکا گرم کر کے کانوں میں بھی ڈالا جاتا ہے اور سلائی کے ساتھ آنکھوں میں روزانہ نہ صرف شغل آفتابی کے بعد لگایا جاتا ہے بلکہ سوتے وقت بھی علاوہ ازیں کھانے میں سرکہ ضرور شامل کیا جاتا ہے سرکہ کھانا سنت نبوی ہے۔

شغل آفتابی کے آغاز سے ایک ہفتہ پہلے یہ تمام لوازمات اختیار کر لئے جاتے ہیں تاکہ دوران شغل کسی ضرر کا احتمال نہ رہے۔

### شغل آفتابی کا طریقہ

مازہ خیز سے فراغت کے بعد کسی ویران جگہ پر کوئی ایسی اونچ جگہ منتخب کی جائے جہاں آرام سے بیٹھا جاسکے۔ اور کسی قسم کا شور و غل نہ ہو۔ آج کے زمانے میں ویرانے اور جنگل ہیں کہاں۔ لہذا اپنے گھر کی چھت اس مقصد کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے۔ اب آپ مذکورہ ٹوپی پہن کر (یاد رہے یہ موسم سرما کا آغاز ہے) آگنی پالنی مار کر بیٹھ جائیں اور مراقبہ اسم ذات شروع کر دیں ہر پھر کے بعد آفاق پر دیکھ لیا کریں کہ سوچ نکلتا شروع ہوا ہے یا نہیں جو نہی سوچ نکلتا شروع

جو کھڑے ہو جائیں اور اپنی نظریں سوچ پر گار دیں اور ورد "یا حُوس" یا "حُوس" کا آہستہ آہستہ شروع کر دیں بلکہ نہ چھپکائیں۔ پہلے روز فقط اندازے سے تین منٹ تک یہ عمل کر دیں۔ تین منٹ کے خاتمے کے بعد دونوں آنکھیں بند کر کے چشم تصور میں آفتاب کو جلوہ افروز دیکھیں کہ قرص آفتابی بڑی آب و تاب کے ساتھ افق مشرق پر چمک رہا ہے یا دھندلے ہو گیا ہے۔ آپ صرف تصور ہی میں اسے دیکھ رہے ہیں تین منٹ کے بعد دہین منٹ کا فقط اندازہ کرتا ہے۔ تین کے دو منٹ بھی ہو سکتے ہیں اور چار بھی۔ آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے اور خشک کرنے کے بعد ایک ایک سلائی گائے کا مکھن کی دونوں آنکھوں میں لگا لیجئے یہ ہوتی ایک روز کی کارگزاری۔ اسی طرح ہر ہفتے ایک ایک منٹ بڑھاتے جا بیٹے حتیٰ کہ آپ پندرہ منٹ تک پہنچ جائیں۔ عموماً ۱۸۰ دن کے بعد آفتاب سیاہ رنگ کا دکھائی دینے لگتا ہے اور بعض کو ۲۶۰ دن کے بعد قرص آفتاب سیاہ نظر آتا ہے۔

قرص آفتاب کا سیاہ دکھائی دینا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کامیابی کے ساتھ اس نابیدہ دینا کی طرف محو سفر ہیں۔ جو اس مادی دنیا سے زیادہ خوبصورت وسیع اور دل افروز ہے۔ پھر کچھ عرصہ بعد قرص آفتابی چمک کھاتا ہوا دکھائی دے گا۔ گویا ایک بہت بڑا سیاہ رنگ کا پیٹھ آپ کی آنکھوں کے سامنے عموماً رقص ہے۔ اور روز بروز نزدیک آتا جا رہا ہے یہ وقت بہت ہی نازک ہوتا ہے اس موقع پر شیخ یا استاد کی نگرانی بے حد ضروری سمجھی جاتی ہے۔ مبادا دماغ چمک جائے اور عامل کیفیت جذب میں چلا جائے اور پھر نکل ہی نہ سکے۔

محبوب ہمیشہ اسی کیفیت میں رہتے ہیں چونکہ ان کو اپنے نگر و رویش کی خبر نہیں ہوتی۔ اس لئے ان پر تمام شرعی و اُمرو و نواہی ساقط ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم پر مجذوبوں کی پیروی لازم نہیں بلکہ ہمیں ان سے دور رہنا چاہیے۔ مبادا ہمیں وہ اسی کیفیت میں رنگ دیں اور ہمیں بھی مجذب بنا دیں۔ اسی قسم کا ایک اور واقعہ جو ہمارے پیرو مرشد (حضرت قطب الدین خان قلندر) کو پیش

آیا ہر یہ ناظرین ہے -

## بابا تاج الدین ناگپوری اور قبلہ شیخ صاحب

ہمارے پیر و مرشد حضرت قطب الدین خان قلندر ریلوے میں گارڈ تھے جوانی کا زمانہ تھا اور قطب معرفت حق کی طرف راجب - چنانچہ چند روز کی چٹھی لے کر اپنے چند دوستوں کے ہمراہ ناگپور تشریف لے گئے اور بابا تاج الدین ناگپوری کی خدمت میں جا پہنچے - دیکھا کہ وہاں مغل سماع جمی ہے - بابا صاحب جذب و مستی کے عالم میں محو رقص ہیں اور قوال بار بار یہ شعر پڑھ رہے ہیں -

کشتگانِ خنجرِ تسلیم را!

ہر زمان از غیب جانِ دیگر است

”ویل العارفین“ میں مذکور ہے کہ حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکی نے بھی حالت سماع میں جاں جان آفریں کے سپرد فرمائی تھی اور قوال مذکور شعر پڑھ رہے تھے - واللہ تعالیٰ اعلم اچانک بابا صاحب نے نگاہ اٹھا کر دیکھا سامنے ہمسائے قبلہ شیخ صاحب تھے - چنانچہ انہیں وہیں جذب کر لیا

اور آپ تڑپنے لگے - دوست احباب اٹھا کر گھر لائے - علاج معالجے کئے مگر سب بے سود آخر کسی صاحب دل نے آپ کے والد صاحب کو مشورہ دیا - انہیں دہلی لے جا کر خواجہ قطب الدین بختیار کاکی کے مزار پر چھوڑ دیا جائے وہ جائے اور بابا ناگپوری - چنانچہ ایسا ہی کیا گیا - آپ کو خواجہ قطب کے مزار پر لا کر چھوڑ دیا گیا - وہاں پہنچے ہی آپ گم سم مزار مہلک کی پائنتی کی طرف بیٹھ گئے - ایک روز و شب یہیں مقیم رہے دوسرے روز آپ کو بشارت ہوئی کہ جاؤ اور جامع مسجد دہلی کی میٹھیوں پر ایک بزرگ سے ملو - چنانچہ آپ فوراً جامع مسجد دہلی آئے ابھی دور ہی تھے کہ ایک بزرگ (مرزا صاحب) نے ادبھی آواز میں کہا آؤ - آؤ - خواجہ قطب سے کیا کیا باتیں ہوئی چنانچہ آپ فوراً مرزا صاحب کے پاس پہنچے اور بیعت کر لی مرزا صاحب نے حکم دیا کہ فوراً گھر جاؤ اور پھر ڈیوٹی پر حاضر ہو جاؤ - اسلام میں رہبائیت نہیں - کار دنیا میں مشغول رہ کر منازل تصوف طے کرو - چنانچہ آپ فوراً حکم شیخ کے مطابق گھر آئے اور مرزا صاحب کی زیر نگرانی منازل سلوک طے

فرمئے اس سلسلہ میں ایک حکایت ہدیہ ناظرین ہے۔  
(یہ حکایت ہم نے خیر المجالس مرتبہ حمید قلندر  
سے نقل کی ہے۔)

### حضرت جنید بغدادی اور چرواہا

ایک شب حضرت جنید بغدادیؒ نے بارگاہ رب  
العزت میں عرض کی کہ یا اللہ آپ نے جو دو فرقوں  
کا ذکر فرمایا ہے کہ ایک فرقہ تو دھنخ میں جائے  
گا اور دوسرا جنت میں ان دونوں فرقوں میں سے  
کس میں ہوں۔ ہاتھ نے آواز دی کہ تو اس فرقہ  
میں سے ہے جو جنت کا حقدار ہے۔ پھر دوبارہ  
ملتی ہوئے کہ الہی جب تو نے مجھ پر نظر کرم کی او  
مجھے فرقہ ناجیہ (یعنی نہجات پانے والے گروہ) میں  
شامل کیا ہے تو اس بات سے بھی مطلع فرما دیجئے  
کہ جنت میں میرا مصائب اور ہم نشین اہل دنیا  
سے کون ہوگا۔ غیب سے آواز آئی کہ فلاں نام  
کا چرواہا اور فلاں گاؤں کا تنہا دوست اور مصاحب  
ہوگا۔

بعد صبح جنید بغدادیؒ اس گاؤں کی طرف روانہ  
ہوئے تاکہ جاکر اس یار بہشتی سے ملاقات کریں

اور اس کا حال و معاملہ باہمی دریافت کریں۔ غرض  
اس گاؤں میں جاکر دریافت کیا کہ اس نام کا چرواہا  
کہاں رہتا ہے۔ گاؤں والوں نے کہہ کر  
وہ چرواہا بعد ہفتہ گاؤں میں آتا ہے بکریاں  
وغیرہ فروخت کر کے کھانے پینے کی چیزیں خرید  
کر واپس چلا جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت جنیدؒ اس  
پہاڑ کی طرف گئے۔ جس کی لٹاندھی گاؤں والوں نے  
کی تھی۔ وہاں جاکر دیکھا چند چرواہے بہتے ہیں۔  
حضرت جنیدؒ وہاں تین روز رہے اور ان کا  
معاملہ باہمی دیکھا کہ وہ سب نماز پنج وقتی جماعت  
کے ساتھ پڑھتے ہیں جب وقت ہوتا ہے۔ اذان  
کہتے ہیں ایک بڑھ کر امام بنتا ہے باقی مقتدی  
ہوتے ہیں۔ بعد ازلے فراغ و سنن کے شبانی میں  
مشغول ہو جاتے ہیں۔ یعنی بکریاں وغیرہ چرانے لگ  
جاتے ہیں۔ اس کے سوا ان کا کچھ عمل مجاہدہ اور  
طاعت کا نہیں۔ حضرت جنیدؒ نے ان سے پوچھا کہ  
درمیان تمہارے یہ نام کس کا ہے ایک بولا۔ اس  
نقیر کا نام یہ ہے۔ فرمایا میرے پاس آ تجھ سے  
کچھ مصلحت کرنا ہے وہ ان کے پاس آیا اور ایک  
جگہ باہم بیٹھے اور شبان (چرواہا) سے کہا تم مجھ کو

مرچو

الذین

پہچانتے ہو میں کون ہوں - بولا نہیں انہوں نے  
 کہا میں جنید ہوں جب چوہے نے نام جنید کا  
 سنا تو تعظیم کو اٹھا کہا کیا ارشاد ہے انہوں نے  
 کہا میں تیرے پاس آیا ہوں - شان نے کہا مجھ  
 سے آپ کی کیا ضرورت تھی - فرمایا میں نے ایک  
 رات حق تعالیٰ سے مناجات میں درخواست کی کہ  
 میں کس فرقہ سے ہوں آیا فریق فی الجنتہ یا فریق  
 فی النار - الہام ہوا کہ تو فریق فی الجنتہ سے ہے -  
 پھر میں نے عرض کیا کہ جب مجھ کو اپنے فضل و کرم  
 سے فرقہ ناجیہ میں شامل کیا ہے تو پھر براہ کرم یہ  
 بھی بتلا دیجئے کہ بہشت میں میرا یار و مصاحب کون  
 ہوگا - آواز آئی وہاں تیرا ہم نفس فلاں نام فلا نے  
 گاؤں کا ایک چڑا ہا ہے - میں نے چاہا جا کر  
 ملوں اور مصاحب بہشتی کا معاملہ دیکھوں یہاں میں  
 تین دن سے ہوں - تم فقط پنج وقتہ نماز باجماعت  
 پڑھتے ہو اور کوئی کام سوائے اس کے معلوم نہیں  
 ہوتا مگر یہ عالی مرتبہ جو تم نے پایا ہے - شاید  
 تمہارے کسی باطنی معاملہ کے باعث ہوگا وہ مجھ  
 سے بیان کر دو اسے نے کہا کہ اے جنید میں ایک  
 مرد جاہل غاصی ہوں - نہیں جانتا معاملہ کس کو کہتے

ہیں اور باطن کیا ہوتا ہے البتہ مجھ میں دو خصلتیں  
 ہیں - ایک یہ کہ اگر حق تعالیٰ ان سب پہاڑوں کو  
 سونے کا کرے اور میرے قبضہ تصرف میں ہوں  
 اگر وہ سب میرے پاس سے جاتے رہیں تو مجھ  
 کو ان کے جانے کا کچھ رنج نہ ہوگا - دوسرے یہ  
 کہ اگر کوئی مجھ سے جفا کرے یا مجھ سے احسان  
 کرے تو میں وہ جفا اور احسان اس کی طرف  
 سے نہیں جانتا بلکہ یہ سب اللہ تعالیٰ کی طرف  
 سے جانتا ہوں اور اسی کو فاعل حقیقی سمجھتا ہوں -  
 حضرت جنیدؒ نے فرمایا اے عزیز! اصل سبب  
 جس کی برکت سے تم کل بہشت میں میرے ہم نشین  
 ہو گے یہی دو خصلتیں ہیں - واللہ تعالیٰ اعلم -  
 سلسلہ خیالات کہاں سے کہاں جانکا ہاں تو  
 عرض کر رہا تھا کہ کچھ عرصہ بعد قرص آفتابی چکر  
 کھاتا ہوا دکھائی دے گا گویا کہ ایک بہت بڑا آہنی  
 پہیہ جو حرکت ہے روز بروز یہ آفتابی قرص قریب  
 سے قریب تر آتا جائے گا - ختی کہ ایک روز  
 دھماکے کے ساتھ آپ کے قلب میں بیروت ہو  
 جائے گا - اس وقت "یا خدیو" کی حقیقت  
 آشکار ہو جاتی ہے اور انسان واصل حق ہو جاتا

ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد بھی شرعی  
اوامر و نواہی ساقط نہیں ہوتے جیسا کہ آج کل کے  
نام نہاد اولیاء اللہ کہتے ہیں کہ نعوذ باللہ اب  
ہمیں عبادت کی ضرورت نہیں یا یہ کہ ہم تمام غلامی  
بیعت اللہ شریف میں جا کر ادا کرتے ہیں اور  
ظاہر لوگوں کے ساتھ بیٹھے ہوئے ہیں یہ سب  
باتیں دھوکہ ہیں۔ حق تعالیٰ ہم سب کو اس بدبختی  
کی لذت سے بچائے آمین۔

### ضروری تاکید

ہم ایک دفعہ پھر تنبیہ کرتے ہیں کہ بغیر  
استاذ کی نگرانی کے یہ شغل ہرگز نہ کیا جائے  
ورنہ سخت ضرر کا اندیشہ ہے۔

## شغل سورۃ اخلاص

پیشتر اس کے کہ ہم شغل سورۃ اخلاص رتل ہو  
اللہ شریف) پر گفتگو کریں یہ ضروری معلوم ہوتا  
ہے کہ پہلے اس متبرک سورۃ کی تفصیلات بیان کی  
جائے تاکہ قارئین کو اس صورت کی عظمت کا  
اندازہ ہو سکے۔

### حکایت

روایت ہے ایک دفعہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ  
وسلم نے بعد نماز عشاء صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ  
آپ لوگ جب سونے کے لئے بستر پر جائیں تو  
ایک تہائی قرآن ختم کر کے لیٹا کریں۔ چنانچہ صحابہ  
کرام یہ سن کر اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ جب  
سونے کے لئے اپنے بستر پر لیٹے تو حضور صلی اللہ  
علیہ وسلم کا ارشاد یاد آگیا اور قرآن پڑھنا شروع  
کیا، حتیٰ کہ بعض صحابہؓ کو جو آہستہ آہستہ قرآن



کی تلاوت فرمایا کرتے تھے، دس پارے ختم کرتے کرتے تہجد کا وقت آگیا۔ چنانچہ یہ حضرات بغیر سوئے مسجد چلے آئے۔ تہجد اور فجر کی نماز کے نیند تمام صحابہؓ نے یہ ایک زبان ہو کر فرمایا کہ یا حضرت! رات کو سوئے وقت ایک تہائی قرآن پڑھنا بے حد مشکل امر ہے لہذا کچھ تخفیف فرمائی جائے۔ آپؐ مسکرائے اور فرمایا۔ میرا مطلب دس پاروں کی تلاوت نہ تھا بلکہ سورۃ اخلاص کا ایک مرتبہ پڑھنا تھا۔ کیونکہ اس سورۃ کا ایک مرتبہ پڑھنا ایک تہائی قرآن کے برابر ہے۔

مرچو

حکایت الہ کل میرے والدین پر

ایک دفعہ آپؐ نے چند صحابہؓ کو کسی مہم پر بھیجا اور ہدایت فرمائی کہ فلاں صحابہؓ کو نماز میں امام بنایا جائے۔ چنانچہ دوران سفر اور مہم میں صحابہ کرامؓ اس صحابیؓ کی زیرِ امانت نماز پڑھتے رہے۔

دوران نماز صحابہ کرامؓ نے دیکھا کہ وہ صحابیؓ ایک رکعت میں ہمیشہ سورۃ اخلاص پڑھا کرتے ہیں۔ جب ان سے پوچھا گیا تو فرمایا مجھے اس

سورۃ سے محبت ہے۔ جب یہ خبر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو پہنچی تو آپؐ نے فرمایا کہ اس شخص کو خبر کر دو کہ بے شک اللہ تعالیٰ بھی اس شخص سے محبت کرتے ہیں۔

ایک اور موقع پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو (صدق دل سے) سورۃ اخلاص پڑھتے ہوئے سنا تو فرمایا اس شخص کے لئے جنت واجب ہو گئی۔

ایک اور موقع پر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص سورۃ کے ارشاد سے بستر پر لیٹے پھر دائیں کروٹ لیٹ کر سو مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ لیا کرے تو قیامت کے دن پروردگار عالم فرمائے گا کہ لے میرے بندے! تو اپنی دائیں جانب کی جنت میں چلا جا۔

دراصل اس سورۃ میں حق تعالیٰ کی تمام صفات سمو دی گئی ہیں۔ شرک اور عیسائیت کی نفی کر دی گئی ہے۔ حق تعالیٰ شانہ، کی یکتائی اور اس کی بے نیازی بیان کی گئی ہے چنانچہ آپؐ اس سورۃ کے معنی پر غور فرمائیں۔

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

آپ کو بھیجے اللہ ایک ہے (یکتا ہے)

اللَّهُ الصَّمَدُ

اللہ بے نیاز ہے۔

لَمْ يَلِدْ

نہ اس کے کوئی اولاد ہے۔

وَلَمْ يُولَدْ

نہ وہ کسی کی اولاد ہے۔

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

نہ کوئی اس کے برابر کا ہے۔

مولانا عبد المجید دینا آبادیؒ سورۃ اخلاص کی

تفسیر میں فرماتے ہیں "مسمد" وہ ہے کہ سب

اس کے محتاج ہیں اور وہ کسی کا بھی محتاج نہیں

اس اسم صفت کے لانے سے خود اس طرف

اشارہ ہو گیا کہ معبود تو بس وہی ہے۔ نہ کہ تمہارے

دلیوی دیوتا جو خود دوسروں کے محتاج ہیں اور اس

میں ترویذ آگئی کہ یہ سماج اور بعض دوسرے جاہلی

فروغوں کے اس عقیدہ کی کہ "صانع عالم" بھی روح

اور مادہ کا محتاج ہے۔ مسیحوں نے یہ سمجھ رکھا ہے

کہ اللہ صاحب اولاد ہے اور بہت سے مشرکوں

کا یہ عقیدہ ہے کہ ان کے فلاں فلاں دیوتا

فلاں فلاں ہیں۔ قرآن شرک ہر ممکن اور جلی ہوئی صورت

کی ترویذ کرتا جا رہا ہے۔ مشرک جاہلوں کے یہی سمجھ

میں نہیں آتا کہ خدا بغیر سلسلہ نسب کے کیسے ہو سکتا

ہے۔ یہ آیت یعنی "لَمْ يَلِدْ" اسی تعقل پر

ضرب کاری لگا رہی ہے جیسا کہ مشرکین نے دیوتاؤں

کی برادری بنا کر فرض کر رکھا ہے۔ اہل بابل۔ مصر۔

ہندوستان۔ ایران۔ یونان۔ جملہ ملکوں کے مذاہب

شرکی و جاہلی میں یہ پایا جاتا ہے کہ دیوتاؤں کی

باہم ایک برادری ہوتی ہے۔ پھر ان کی رشتہ

معبود اعظم (اللہ) کے ساتھ ہوتا ہے۔ آیت اسی

تخیل پر ضرب کاری لگاتی ہے۔ غرض یہ کہ سورۃ شرک

کی ہر تعارف بلکہ ہر ممکن صورت کی ترویذ کرتا ہے۔

امام فخر الدین رازیؒ "تفسیر کبیرہ" میں رقمطراز

میں جس طرح "سورۃ کوثر" شان رسالت میں جامع

ہے اس میں کیا شہید ہے کہ توحید ذاتی۔ توحید صفاتی

اور توحید افعال کی جامعیت و انتقصار کے لحاظ

سے یہ سورۃ اپنی نظیر آپ ہے۔

شان سورۃ اخلاص انسان کو دنیا کی ہر شے سے

بے نیاز کو دیتا ہے۔ اس کے برابر ہر انجام دینے

سے شرک خفی و شرک جلی کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور طلب

ختم ہو جائے تو دوسرا یعنی بائیں تختہ تیسری انگلی  
(انگوٹھی والی انگلی) سے بند کر دیجئے اور سانس  
اپنے پیچھڑوں میں روک لیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ  
اس جامع سورۃ کے انوار آپ کے جسم میں سرایت  
کر رہے ہیں اور آپ کے جسم و قلب کو منور کر  
رہے ہیں۔ جونہی آپ دونوں تختے بند کریں پھر  
سورۃ اخلاص پڑھنا شروع کر دیں یعنی دل ہی دل  
میں اور چار دفعہ اس سورۃ شریف کو دہرائیں۔  
یاد رہے آپ کا سانس رکا ہوا ہے اور آپ  
کے دونوں تختے بھی بند ہیں۔

جب چار دفعہ آپ یہ سورۃ پڑھ چکیں تو دہنا  
تختہ سب انگوٹھے سے بند کیا ہوا ہے نہ کھول دیں  
اور سانس آہستہ آہستہ اسی تختے سے خارج کرنا  
شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ سورۃ اخلاص پڑھنی  
شروع کر دیں (دل میں) سانس اس رفتار سے  
خارج کریں کہ آپ جب سورۃ اخلاص دو دفعہ  
پڑھ چکیں تو پیچھڑے پورے خالی ہو جائیں۔

مگر ٹھہریئے! شروع میں آپ کا سانس پھول  
جایا کہوے گا اور یہ کہ آپ سانس کی رفتار اور  
سورۃ پڑھنے کی رفتار کی آپس میں مطابقت نہ کر

پر تعلیمات!۔ ایش ہو نہ لگتی ہے۔ اگر شغل سورۃ  
اخلاص کے ساتھ ساتھ شرعی امور و فرائض پر پابندی  
سے عمل پیرا ہو جائے تو اس کا عامل عالم ملکوت میں  
داخل ہو سکتا ہے۔ آہ! دیکھو کیا کے اسرار و رموز سے  
واقفیت حاصل کر سکتا ہے۔ کیونکہ ہر سانس کے  
ساتھ اس عظیم سورۃ کے ارادہ غالب کے قلب میں  
میں سرایت کرتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ قلب  
شرک کی غفلت سے نجات پا کر روشن و منور ہو جاتا  
ہے۔ اور ان اولیائے عظام سے رابطہ قائم کر سکتا  
ہے۔ غرضیکہ عامل ان تمام اسرار و رموز سے واقف  
ہو جاتا ہے۔ جو کسی نے نہ دیکھے نہ سنے۔

### طریقت

جلد یعنی التحیات کی حالت میں قبلہ رو بیٹھ  
جائیے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ  
میں کر لیجئے۔ آپ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے  
اپنا دائیں تختہ بند کر دیجئے اور بائیں تختے سے  
سانس آہستہ آہستہ اُمد کیجیئے اور ساتھ ہی ساتھ  
دل ہی دل میں سورۃ اخلاص یعنی قل ہو اللہ شریف  
بھی پڑھتے جائیے۔ حتیٰ سورۃ اخلاص جب ایک دفعہ

سکین گے۔ ہمت دہائیے۔ کوشش جاری رکھیے  
حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ بغیر کسی مشکل کے  
آپ اس شغل پر عمل پیرا ہو سکیں گے۔

میں یہ عرض کر رہا تھا کہ سانس دابھنے منتھنے  
سے اس رفتار سے خارج کریں کہ آپ جب سوۃ  
اخلاص دو دفعہ پڑھ چکیں تو آپ کے پھیپھڑے ہوا  
سے خالی ہو جائیں۔ جو نہی پھیپھڑے ہوا سے خالی ہوں  
اور آپ دو دفعہ سوۃ مذکورہ پڑھ چکیں تو فوراً اسی  
یعنی دابھنے سے ہوا اندر کھینچنی شروع کر دیں۔

(یاد ہے آپ کا بائیاں تنہا پہلے ہی آپ کی تیسری  
انگلی کے ذریعے بند ہے) اور قل ہواللہ شریف  
پڑھنی شروع کریں (دل ہی دل میں) اس رفتار سے  
سانس اندر کھینچیں کہ جب آپ ایک مرتبہ قل ہواللہ  
شریف پڑھ چکیں تو آپ کے پھیپھڑے ہوا سے  
مکمل بھر چکے ہوں۔ آپ فوراً دابھنا تنہا انگوٹھے  
سے بند کر کے سانس اندر روک لیں اور فوراً قل ہواللہ  
شریف پڑھنی شروع کر دیں (یاد ہے آپ کا  
سانس اندر رکا ہوا ہے)

جب چار دفعہ سوۃ مذکورہ پڑھ چکیں تو اب  
بائیں منتھنے سے سانس نکالنا شروع کر دیں اور سانس

اس رفتار سے خارج کریں کہ آپ پھر سوۃ مذکورہ  
دو مرتبہ پڑھ سکیں۔ اس تمام شغل کا لب باب یہ  
ہے کہ جب سانس اندر کھینچیں تو آپ کے سانس  
کی رفتار ایک دفعہ قل ہواللہ شریف پڑھنے کے  
برابر ہو جب سانس روکیں تو اتنی دیر روکیں جتنی  
دیر چار مرتبہ قل ہواللہ شریف پڑھی جائے اور  
جب سانس نکالیں تو اس رفتار سے نکالیں کہ اتنی  
دیر میں آپ دو مرتبہ سوۃ مذکورہ پڑھ سکیں۔

یہ ہوا ایک چکڑ۔ اسی طرح کے تین سے سات  
چکڑ ایک شست میں سرانجام دیں اگر ہر نماز  
کے بعد یہ شغل سرانجام دیا جائے تو نور علی نور

### مستبدی کے لئے ہدایات

مستبدی یعنی نئے سیکھنے والے کے لئے اتنی دیر  
سانس روکنا مشکل ہوتا ہے۔ لہذا سانس کو دھج ذیل  
طریقے سے بتدریج روکا جائے۔

### پہلے ماہ

جب آپ سانس اندر کھینچیں تو چھ ہفتک دل

ہی دل میں گنتی گنیں۔ جب سانس روکیں تو "پوہیں" تک گنتی گنیں۔ جب سانس خارج کریں تو "بارہ" تک گنتی گنیں۔

### دوسرے ماہ

سانس اندر کھینچتے وقت "آٹھ" تک گنتی گنیں۔ جب سانس روکیں تو "بیس" تک گنتی گنیں۔ جب سانس خارج کریں تو "سولہ" تک گنتی گنیں۔

### تیسرے ماہ

سانس اندر کھینچتے وقت "بارہ" تک گنتی گنیں۔ جب سانس روکیں تو "اٹھائیس" تک گنتی گنیں۔ اور جب سانس خارج کریں تو "۲۴" تک گنتی گنیں۔

جب تیسرے ماہ کے کورس پر قادر ہو جائیں تو آپ شغل سورتہ اخلاص۔ بآسانی سرانجام دے سکیں گے۔

### ضروری ہدایت

جب ایک چکر ختم کر لیں تو بغیر کسی وقفہ

کے دوسرے چکر شروع کر دیں۔

### خوراک

اس شغل میں خوراک کا خاص خیال رکھا جاتا ہے تمام محرک باہ اشیاء سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے تاکہ طالب سے ناغائے حرکات صادر نہ ہوں۔ اس سلسلے میں حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کے ارشادات ملاحظہ فرمائیے۔

"جس شخص پر شہوت نفسی کا غلبہ ہو وہ اس کے جوش کو بجھانے کی فکر میں رہتا ہے۔ ایک شخص کوئی ایسی غذا کھا لیتا ہے جو محرک باہ ہے تو طبعاً اس کے دل میں ایسے خیالات پیدا ہوتے ہیں جن کا تعلق صنفی خواہش پورا کرنے سے ہے اور یہی خیالات اس سے بعض ناغائے حرکات صادر ہونے کا باعث ہوتے ہیں۔ جس کی ہیبت شدید ہو خصوصاً جس کے قوی میں شدید کشش موجود ہو اس کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ اگر وہ کمال روحانی حاصل کرنا چاہتا ہے تو سخت ترین مجاہدہ اور ریاضت عمل میں لائے اور مسلسل روزے رکھے۔"

شیخ اشیرخؒ عوارف میں رقمطراز ہیں "وہانیت

مرچو

کی بنیاد مندرجہ ذیل چار چیزوں پر ہے۔

۱: کم کھانا۔

۲: کم سونا۔

۳: کم بولنا۔

۴: لوگوں سے الگ تھلگ رہنا۔

لگاتار رونے رکھنا اسی وقت مناسب ہے جب کوئی انقباض، تمکین، ذکر اوراد میں کسی قسم کا فتور نہ آئے اگر فدا سا بھی ضلل واقع ہو تو ہر رات روزہ افطار کیا جائے۔

### نور سے بھوک کا ازالہ

عوارف میں ہے شیخ سہیل بن عبد اللہ سے کہا گیا: یہ شخص چالیس روز بھوکا رہنے کے بعد ایک مرتبہ کھانا کھاتا ہے اس کی بھوک کا شعلہ کہاں جاتا ہے۔ فرمایا خدا کا نور اسے بجھا دیتا ہے۔ حالِ جلوتِ حق سے ایسی فرحت محسوس ہوتی ہے جس سے بھوک کا شعلہ بجھ جاتا ہے۔ ایسے واقعات عام مخلوق میں بھی رونما ہوتے رہتے ہیں کہ اگر کوئی بھوکا ہو اور اس حالت میں وہ اپنا کم کوئی خوشخبری سنے تو اس کی بھوک جاتی رہتی ہے اور ایسی ہی حالت خوف یا کوئی

عنت غمناک خبر سننے سے بھی ہو جاتی ہے۔

### فاق کش مشائخ

شیخ الشیوخ عوارف میں فرماتے ہیں: روایت ہے کہ حضرت سفیان ثوریؒ اور ابراہیم بن ارحمؒ تین تین دن بھوکے رہتے تھے اور حضرت ابو بکر صدیقؓ چھ دن بھوکے رہتے تھے اور حضرت عبد اللہ بن زبیرؓ سات دن بھوکے رہا کرتے تھے شیخ الشیوخؒ فرماتے ہیں کہ خود ہمارے قہر امجد شیخ محمد بن عبد اللہ چالیس دن تک بھوکے رہتے تھے۔ بھوکے رہنے کا درجہ ہمارے زمانے میں شیخ الشیوخؒ، شیخ شہاب الدین مہروردی کے زمانے کی بات ہے ایک شخص نے حاصل کیا ہے اسے زائد خلیفہ کہا جاتا ہے۔ یہ بزرگ ہر ماہ صرف ایک بارام کھاتے ہیں اور یہ سلسلہ سالہا سال سے جاری ہے۔ ہم نے کسی کے بارے میں نہیں سنا کہ وہ فاقد کشی میں تبدیلیج اس حد تک پہنچا ہو۔ ابتداء میں یہ بزرگ کلڑی کے خشک ہونے کے اندازے کے مطابق خوراک کم کرتے جاتے تھے۔ حتیٰ کہ ایک ایک ماہ میں ایک بارام کی حد تک

پہنچ گئے ۔

کڑی کے خشک ہونے سے اندازے کا طریقہ یہ ہے کہ طالب اپنی پوری خوراک (آٹا یا کھجور وغیرہ) ایک گیلی کڑی کے برابر تول لیتے ہیں۔ اب ہر روز اسی کڑی سے آٹا وغیرہ تول کر کھا۔ تے۔ بچتے ہیں۔ جو ہر روز کڑی خشک ہوتی جاتی۔ جسے توں توں آٹا بھی کم ہوتا جاتا۔ ہے۔ حتیٰ کہ جب نظر بالکل خشک ہو جاتی۔ ہے تو پھر اس کڑی کو ایک نئی گیلی کڑی کے برابر تول لیا جاتا۔ ہے۔ اب پھر اس نئی گیلی کڑی سے آٹا تول کر کھا یا جاتا۔ ہے اور اس طرح آٹے کی مقدار پھر کم ہونے لگتی۔ ہے اور اس طرح بتدریج طالب خوراک کم کرتے کرتے مہینوں کے لئے خوراک سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

## روح و نفس کی کشمکش

شیخ الشیوخ فرماتے ہیں ”جو شخص صرف خدا کے لئے کھجور کھاتا ہے۔ حق تعالیٰ اس کے بدلے اسے ایسی باطنی قوت و سرور عطا فرماتے ہیں

کہ وہ کھانے کو بھول جاتا ہے اور اس کا قلب انوار و تجلیات سے لبریز ہو جاتا ہے اور اس کا روحانی جذبہ قوی ہو کر اسے عالم روحانی کے مرکزی مقام کی طرف کھینچ لے جاتا ہے اور وہ شہوت نفسانی کی سرزمین سے نفرت کرتا ہے۔ اگر نفس بالکل مطمئن ہو اور روشن قلب کے ذریعے اس پر روح کی تجلیات کا عکس پڑنے لگے تو نفس بھی اس کا ہم جنس ہو جاتا ہے اور دنیاوی کھانوں اور حیوانی خواہشوں کو حقیر سمجھنے لگتا ہے۔

چونکہ اس شغل میں کم کھانے اور روزہ رکھنے بہت زور دیا گیا ہے اس لئے اس نے روزہ اور کم کھانے کے فوائد تفصیل سے پیش کئے ہیں تاکہ روزہ رکھتے وقت قارئین کی ان فوائد پر نظر رہے اور بھوک پیاس کی سختیوں کو آسانی سے جھیل سکیں۔ ویسے آج کل کے زمانے میں جب کہ صرت نان شبینہ حاصل کرنے کے لئے اتنی تگ و دو کرنی پڑتی ہے کہ مسلسل روزے رکھنا تقریباً ناممکن ہے۔ لہذا ہمارا قارئین کو مشورہ ہے کہ وہ ہر جمعہ کو روزہ رکھیں اور ہفتے کے باقی دن اگرچہ وہ بغیر روزہ کے سہوں مگر کھانا کم سے کم

کھائیں اور کچھ مہموک رکھ کر دسترخوان سے اٹھا جایا  
کریں۔ البتہ پانی حسب ضرورت پی سکتے ہیں۔

مرچو  
مقناطیسی شخصیت

اے مالکِ کُلِ مہیرے والدین پر رحم فرما۔ آمین



## مقناطیسی شخصیت

ہائے وہ لوگ جو اک لمحہ اپنا تک مل کر  
زندگی بھر کے لئے دل میں سما جاتے ہیں

جیسا کہ ہم اپنے مضامین میں پہلے بھی عرض  
کر چکے ہیں، ہر انسان کے جسم کے ارد گرد  
ایک اور فوری جسم ہوتا ہے جس کی ہریت  
بالکل ویسی ہوتی ہے جیسی اس شخص کے گوشت  
پوست کے جسم کی ہوتی ہے اسے "ہائر نور"  
(AURA LIGHT) کہتے ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہ  
محدث دہلویؒ نے اسے "نمر" سے تعبیر کیا ہے۔  
یہ ہائر نور (AURA LIGHT) قتنا طاقت ور  
ہوتا ہے اتنا ہی اس کا مالک مقناطیسی شخصیت  
کا حامل ہوتا ہے۔ جی چاہتا ہے اسے شخص  
کی محفل میں بیٹھا جائے۔ اس سے باتیں کی جائیں  
اس کی قربت حاصل کی جائے ایسے شخص کی  
تحریر و تقریر دونوں سحر انگیز اور پُرکشش

مر جو

اے مالک کل میرے والدین ہر

ہوتی ہیں ایسا آدمی آنر و احد میں بے قابو ہجوم کو اپنی خطابت کے ذریعے مسحور کر کے مجمع پر سکوت طاری کر دیتا ہے۔ دراصل ایسے افراد کی مقناطیسی لہریں بہت دور تک مار سکتی ہیں اور جو بھی ان کی زد میں آتا ہے مسحور ہو کر رہ جاتا ہے۔

ہم نے اپنی زندگی میں چند ہی ایسی بہتیاں دیکھی ہیں جن کی بے پناہ سحر انگیز شخصیت نے ہمیں متاثر کیا ان میں سے ایک مولانا عطا اللہ شاہ بخاریؒ تھے۔ جو نہ صرف ایک جید عالم بلکہ شعلہ نوا مقرر بھی تھے۔ تقریر شروع کرنے سے پہلے آپ ایسی عویش الحامی سے تلاوت کلام پاک فرماتے کہ انسان تو کیا چرند و پرند تک سکت و جامد ہو جاتے۔ ایسا معلوم ہوتا کہ ہوا عقم گئی ہو اور کائنات کا ذرہ ذرہ گوش برآواز ہو۔ آپ کے بیان سے ایسی کیفِ مستی طاری ہوتی جو الفاظ کی قیود سے باہر ہے آپ کی مسکون خطابت جذبات میں غلاطم پیدا کر دیتی تھی۔ تلاوت کلام پاک کے بعد آپ کی تقریر کا آغاز اس ہوئے نرم رو کی طرح ہوتا جو کسی چپتر سے

پھوٹ کر نشیب کی طرف خراماں خراماں محو سفر ہو۔ پھر جوں جوں اس نرم رو مدی میں دیگر ندیوں اور چشموں کا پانی شامل ہوتا جاتا ہے تو اس کی رفتار میں تبدیلی اور شور میں تیزی آتی جاتی ہے۔ یہی حال مولانا کی تقریر کا ہوتا تھا۔ آغاز ہوئے نرم رو کی طرح ہوتا اور اختتام گھن گرج پر۔

## حکایت

سن تو ہمیں یاد نہیں البتہ انہی دنوں ایک گستاخ ہندو وکیل نے ایک دل آوار کتاب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے متعلق لکھی۔ اس کتاب کی اشاعت نے نہ صرف مسلمانان ہند بلکہ تمام عالم اسلام کا خون کھولا دیا تھا۔ غم و غصہ کا ایک طوفان تھا جو بلاد اسلامیہ میں اٹھ کھڑا ہوا چنانچہ اسی سلسلہ میں بعد ممانہ جمعہ ایک جلسہ منعقد کیا گیا جس میں علامہ اقبالؒ نے بھی شرکت فرمائی۔ اس جلسے کو بہت سے مقررین نے خطاب کیا سب سے آخر مولانا عطا اللہ شاہ بخاریؒ منبر پر تشریف لائے۔

تقریر کا آغاز حسب دستور تلاوت کلام پاک سے کیا۔ تلاوت اس خوش الحانی سے کی کہ تمام مجمع پر سکوت طاری ہو گیا معلوم ہوتا تھا کہ چرند پرند شجر و حجر جن و انس سب ہر تن گوش ہیں۔ کائنات کا ذرہ ذرہ گوش بر آواز ہے۔ آپؐ نے اسی جوتے نرم رو کی طرح تقریر کا آغاز کیا جس کا ہم نے ابھی ذکر کیا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ تقریر میں مدد جہز آنے لگے۔ آپؐ کی شعلہ نور خطابت طوفان کی شکل اختیار کرنے لگی۔ آواز کے زیر و بم نے مجمع کو مسحور کرنا شروع کیا۔ نعرۂ تبجیر کی آوازیں بلند ہونے لگیں حتیٰ کہ آپؐ کی تقریر گھن گرج میں تبدیل ہو گئی اور آپؐ نے کعبہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔  
”اُمّ المؤمنین حضرت خدیجہ الکبریٰؓ  
پکار پکار کر کہہ رہی ہیں کہ اب ناموس رسولؐ کی حفاظت کون کرے گا؟“

آپؐ نے اس فقرہ کو بار بار دہرایا۔ جبکہ گاہ میں موجود ہر شخص کے خدبات طوفان کی شکل اختیار کر چکے تھے۔ مجمع گاہ میں ایک کھرام سا پنا ہو گیا تھا۔ کوئی آنکھ ایسی نہ تھی۔ جو

اشک بار نہ ہوئی ہو کوئی دل ایسا نہ تھا جو بھرنہ آیا ہو۔ اس شعلہ بیان مقرر (حق قائل) ان کی قبر کو ٹھنڈا رکھے۔ نے مجمع میں ایسا جوش اور دلولہ پیدا کر دیا کہ اس وقت جلسہ گاہ میں موجود ہر شخص یہی چاہتا تھا کہ اس نابکار مہندہ وکیل کے بوجھ سے زمین کو آزاد کرانے کی سعادت اُسے حاصل ہو مگر صر

یہ رتبہ بلند ملا جس کو مل گیا

اسی جلسہ گاہ میں علم الدین نامی ایک بڑھئی بھی موجود تھا۔ وہ ضلع میانوالی کا باشندہ تھا۔ وہ چپکے سے اٹھا۔ بازار گیا اور ایک چھڑا خرید کر اسی عداوت میں پہنچ گیا جہاں وہ گستاخ وکیل کسی مقدمہ کی پیروی کر رہا تھا۔ چشم فلک نے دیکھا کہ وہ چھڑا بجلی کی طرح فضا میں بند ہوا اور پھر آن واحد میں اُس گستاخ وکیل کی آنتیں کھڑے عدالت میں بھری پڑی تھیں۔ وہ جہنم رسید ہو گیا تھا۔

اُطینان سے غازی علم الدین شہیدؒ نے عدالت سے کہا کہ اُسے گرفتار کر لیا جائے چنانچہ اُسے گرفتار کر دیا گیا۔ تمام عالم اسلام میں پھر ایک

دفعہ داد و تحمین کا غلطہ بند ہوا۔ چوٹی کے مسلمان و سکالر نے بلا معاوضہ اپنی خدمات پیش کر دیں۔ تمام سکالر غازی علم الدین شہیدؒ سے جیل میں بیٹے اور اُن سے یہ بیان دلوانے کی کوشش کی کہ وہ عدالت میں صرف یہ کہہ دیں کہ انہوں نے اشتعال میں آکر قتل کیا ہے مگر وہ مردِ مؤمن جس سے جس نہ ہوا اور بر ملا کہا کہ اُس نے اُس نابکار وکیل کو بہ قاتمی ہوش و حواس ہلاک کیا ہے اور یہ کہ وہ اسی قابل تھا کہ اُس کے بوجھ سے زمین تو آزاد کر لیا جائے۔ اسی دوران علامہ اقبالؒ نے کسی سے پوچھا کہ وہ شاہین بچہؒ کمزور تو نہیں پڑ گیا۔ انہیں بتلایا گیا کہ ہرگز نہیں وہ تو پھانسی پانے کے لئے بیقرار ہے لمحہ لمحہ پل پل گن گن کر گزار رہا ہے کہ کب بارگاہ رب العزت میں پیش ہو! اس پر آپ بے حد مسرور ہوئے اور بہ نفس نفیس جیل میں جا کر غازی علم الدین شہیدؒ کو خلع تحمین پیش کیا۔

انجام کار انہیں پھانسی کی سزا ہوئی۔ کہا جاتا ہے کہ غازی علم الدین شہیدؒ نے پھانسی پانے سے

پہلے پھانسی کے پھندے کو چوما اور کہا کہ میں تمہیں اس لئے چوم رہا ہوں کہ تیرے ذریعے بارگاہ رسالت میں شرف ہو کر جاؤں گا۔ اور کلمہ شریف پڑھتے ہوئے جان جان آفرین کے سپر کر دی ہے

بناکروند چرخش سے بہ خاک و خون فطیدن

خدا رحمت کند این عاشقان پاک طینت را

سنا ہے کہ چند ماہ بعد جب آپ کی نعش مبارک کو آبائی قبرستان میں منتقل کیا گیا تو آپ کی لاش ایسے تروتازہ تھی جیسے کوئی معصوم بچہ محو خواب ہو ہے

امانت کی طرح دکھانے میں روئے مشربک

ہوا اک ٹوکے تن میلانہ اک تار کفن بگڑا

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا حضرت عطا اللہ شاہ بخاریؒ نے بھی "شعار کور" کی ریاضت کی تھی۔ جو ہم ابھی بیان کرنے والے ہیں۔ جی نہیں! آپ کو اس ریاضت کی ضرورت نہ تھی۔ آپ دلی اللہ تھے آپ نے یہ معتمد عشق رسولؐ کے ذریعے حاصل فرمایا تھا۔

بذبات کی رو میں بہہ کر ہم اصل موضوع سے

ہٹ گئے تھے۔ خیالات کا دھارا ہمیں بہا کر کہیں کا کہیں لے گیا تھا۔ اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور مقناطیسی شخصیت کی باتیں کرتے ہیں۔

### ہالہ نور کی فوٹوگرافی

(AURA — PHOTOGRAPHY)

حال ہی میں روسی سائنسدانوں نے ہالہ نور کی تصاویر ایک خاص کیمیرے کے ذریعے بنائی ہیں چنانچہ اس نئی فوٹوگرافک تکنیک کے ذریعے بہت سی باتوں کا انکشاف ہوا ہے۔ ایک روسی ڈاکٹر شیروکوگروف (DR. SHIROKOGROFF) نامی نے سائبریا کے ریخ بستہ دلیں میں وہاں کے رہنے والے پر اسرار علوم کے ماہر ایک خاص قبیلہ جسے شمن (SHAMAN) کہا جاتا ہے کہ ساتھ ایک سال گزار کر کافی معلومات اکٹھی کی ہیں۔ یہ پُر اسرار قبیلہ ٹیلی مقیہ اور "کالے علم" کا ماہر قبیلہ مانا جاتا ہے۔ چنانچہ حال ہی لندن کی شائع شدہ کتاب "BEYOND TELEPATHY" میں اس قبیلہ کے ہائے میں ایک مفصل مضمون

مذکورہ روسی ڈاکٹر کے حوالے سے لکھا گیا ہے۔ مذکورہ فوٹوگرافک تکنیک کے ذریعے بہت سی باتوں کا انکشاف ہوا ہے۔ ان میں سے ایک یہ کہ ہالہ نور کسی انسان کے ایک جگہ سے چلے جانے کے بعد بھی کچھ عرصہ اسی جگہ مقیم رہتا ہے جس کی فوٹوگرافی کی جاسکتی ہے۔ مثلاً جناب حسن عابدی اپنی کرسی پر بیٹھے ہیں اور میں نے اُن کے ہالہ نور کی تصویر لینے کے لئے حواس کیمروں کو فٹ کر لیا ہے۔ اب میں اُن سے کہتا ہوں کہ آپ اپنی کرسی کو چھوڑ کر میرے پیچھے آکر کھڑے ہو جائیں۔ وہ کرسی سے اُٹھا کر میرے پیچھے آکر کھڑے ہو جاتے ہیں ٹھیک پندرہ سیکنڈ بعد میں اُسی کرسی کا اس خاص کیمرہ سے فوٹو اُٹرتا ہوں (یاد ہے اب سے پندرہ سیکنڈ پہلے جناب عابدی صاحب اس کرسی پر تشریف فرما تھے اب نہیں ہیں) جناب عابدی کے ہالہ نور کا فوٹو اس کیمرہ میں آجائے گا اس سے یہ ثابت ہوا کہ ہالہ نور ایک ہی وقت میں مختلف جگہوں پر مقیم رہ سکتا ہے۔

وہیے تو اس "ہالہ نور" کو طاقستور بنانے

کے لئے کسی ریاضتیں میں جن میں شمس بینی اور  
ماہ بینی پیش پیش میں مگر بعض اوقات یہ ریاضتیں  
بعض افراد کو موافق نہیں آتیں اور پھر اس قسم  
کی ریاضتوں میں قباحت یہ بھی ہے کہ یہ ہر وقت  
نہیں کی جاسکتیں ان کے لئے چاند یا سورج کا  
ایک خاص وقت میں موجود ہونا ضروری ہوتا ہے۔  
چاند کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہر روز ایک وقت  
میں طلوع نہیں ہوتا۔ اگرچہ چاند کے بغیر بھی ماہ  
بینی کی جاسکتی ہے۔ جس کا طریقہ ہم نے اپنی  
کتاب فن یوگا حصہ اول میں تفصیل سے لکھا ہے  
مگر پھر بھی کچھ ہدایتیں ضرور ہے۔ یہ  
ریاضت جو ہم قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے  
ہیں کسی ساز و سامان کے بغیر ہر وقت ہر جگہ  
کی جاسکتی ہے۔ یہ ریاضت ہماری ایجاد نہیں  
بلکہ اسے علمائے نفس صدیوں سے کرتے چلے  
آئے ہیں۔

### شوآسن

اس ریاضت کو شروع کرنے سے پہلے شو  
آسن، سرانجام دیجئے اگرچہ شوآسن کا طریقہ ہم

فن یوگا حصہ اول میں لکھ چکے ہیں مگر قارئین  
کی سہولت کے لئے دوبارہ لکھا جا رہا ہے۔

### طریقت

جب آپ شام کو تھکے ماندے گھر آئیں تو  
کسی سخت یا فرش پر کوئی کپڑا بچھا کر لیٹ جائیں  
اور دو تین منٹ تک بالکل بے سدا اسی طرح  
لیٹے رہیں۔ آٹھویں بند کر دیں اب دہانے پاؤں  
کے انگٹھے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور یہ تصور  
کریں کہ دہانے پاؤں کے انگٹھے کا تناؤ ختم ہو  
گیا ہے اور یہ کہ وہ آرام دہ حالت میں ہے اس  
میں کسی قسم کا کھپاؤ باقی نہیں۔ یقین ہانیے جان  
ہی آپ یہ تصور کریں گے، واقعی آپ کا دہانہ  
انگٹھا کھپاؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جائے گا۔ اس  
کے بعد انگٹھے کے ساتھ والی انگلی کا تناؤ ختم  
کر دیجئے۔ حتیٰ کہ تمام انگلیوں کا تناؤ اسی طرح ختم  
کر دیجئے۔ بعد ازاں یہ تصور کیجئے کہ پورے پاؤں  
یعنی ایڑی تک کا تناؤ ختم ہو گیا۔

اب بائیں پاؤں کیجئے اور انگٹھے سے شروع  
کر کے اس کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کر دیجئے۔

اب دہستے پاؤں کی طرف آئیے اور یہ تصور کیجیے کہ آپ کی پینڈلی تنک کا تناؤ ختم ہو گیا ہے۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کی پینڈلی کا تناؤ ختم کیجیے۔ اب دایہنی ٹانگ کا تناؤ کوہلے تک ختم کیجیے اسی طرح بائیں ٹانگ کا کوہلے تک، اس کے بعد پیٹ اور سینے کا تناؤ ختم کیجیے۔ یہ سب تصور ہی تصور میں کیجیے۔

بعد ازاں دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کیجیے۔ اس کے بعد گردن، چہرے کے مختلف حصے مثلاً رخسار، مونہ، ناک، کان اور آنکھوں کا تناؤ ختم کیجیے۔ کب سے آخر میں دماغ کا۔ دماغ کا تناؤ ختم کرتے وقت آہستہ آہستہ یہ فقرے دہراتے جاییں میرے دماغ پر اب کوئی فکر یا بوجھ نہیں۔ میرا دماغ بالکل آزاد اور آرام دہ اور پرسکون حالت میں ہے۔ اسی طرح اب جتنی دیر چاہیں لیٹے رہیں یہ ورزش بچہ، بوڑھا، جوان بیمار یا صحت مند سب کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ حاملہ خواتین اور وہ عورتیں بھی جو ایام سے بچوں کر سکتی ہیں اور یہ ورزش سب کے لئے یکساں مفید ہے۔ قلب کے مریضوں کے لئے تو یہ اکیر

کا درجہ رکھتی ہے اور خون کے دباؤ کو نارمل رکھنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اگر خداخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اس انداز نشست کو صبح و شام کیجیے۔ اس کا وقت پندرہ منٹ سے لے کر ۹۰ منٹ تک ہے یعنی کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ منٹ۔ نارمل خواتین و حضرات کے لئے پانچ منٹ سے تیس منٹ تک کافی ہے۔

### شعاع نور

جب شد آسن کرتے ہوئے آپ کو تقریباً دس سے پندرہ منٹ گذر جائیں تو آپ اپنی تمام تر توجہ دماغ کے وسط میں مرکوز کر دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ ایک شمع آپ کے دماغ کے بیچوں بیچ فوڑاں ہے اور اس شمع سے نور کی شعاعیں نکل کر آپ کے جسم میں پھیل کر اسے منور اور روشن کر رہی ہیں۔ ایڑی سے چوٹی تک آپ کا جسم نور میں نہا گیا ہے۔ آنگ انگ سے روشنی کی شعاعیں بھپوٹ رہی ہیں اور یہ کہ آپ سرایا نور ہی نور میں۔ اگر آپ کے جسم کا کوئی حصہ

کمزور ہے مثلاً آپ کا دل کمزور ہے یا گرمے  
صحیح کام نہیں کر رہے تو تھوڑی دیر کے لئے  
اس نور کے دھانے کو اپنے ان کمزور اعضاء کی  
طرف موڑ دیجئے۔ نور کا یہ صحت بخش دھارا کمزور  
اعضا کی شکست و ریخت کو دودھ کر کے انہیں  
صحت مند بنا دے گا۔ جتنی دیر چاہیں آپ اس  
پر اسرار اور شفا بخش نور سے غسل کرتے رہیں۔  
جتنی زیادہ دیر آپ اس نور سے غسل کرتے رہیں  
گے اسی مناسبت سے آپ کا ہار نور طاقتور ہوتا  
جائے گا اور آپ بے پناہ مقناطیسی شخصیت کے  
مالک بنتے جائیں گے۔

### بلڈ پریشر اور امراض قلب

یہ ریاضت مانی بلڈ پریشر اور امراض قلب کا  
شافی علاج ہے۔ اس بات کی احتیاد کر لیجئے کہ  
اگر آپ کا بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ چکا  
ہے تو پھر یہ ریاضت اسے فوری طور پر نیچے  
د لا کے لگنی لپڑی پہلے اپنے ڈاکٹر کے مشورہ  
سے بلڈ پریشر کو مختلف ادویہ کے ذریعے نیچے  
لائیے پھر یہ ریاضت شروع کیجئے۔

### افساقی امراض

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ جسم  
کے نائوٹوگنار واقعات اور نائوٹوگنار  
لاشعور کے گہرے غاروں میں دفن ہو جاتے ہیں  
پھر یہی نائوٹوگنار واقعات جب سطح شعور پر  
آنا چاہتے ہیں تو لاشعور کا پہریدار انہیں باہر  
آنے سے روک دیتا ہے مبادا ہم ان واقعات  
کو دوبارہ یاد کر کے رنجیدہ ہو جائیں۔ چنانچہ  
یہ دُجے ہوئے واقعات تیسری بدل کر مختلف  
جسمانی امراض کی شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں  
اور ہمیں مختلف سمجھ میں نہ آنے والے امراض  
میں مبتلا کر کے زندگی کو اجیرن بنا دیتے ہیں۔ ہاں  
تو لاشعور کے عفریت جو پہلے گہرے لاشعوری  
غاروں میں دُجے ہوئے تھے، آہستہ آہستہ ڈرامائی  
انماذ میں پہریدار کی آنکھ بچا کر سطح شعور پر  
آنے لگتے ہیں اس طرح ہماری بیشتر الجھنیں تحلیل  
ہو جاتی ہیں۔

علاوہ ازیں آپ کے جسم کا جو بھی حصہ بیمار  
یا کمزور ہو اس پر شعاع نور کا دھارا برسائیں۔



جس طرح برقی تار بج سے روشنی کسی شے پر  
ڈالی جاتی ہے۔ یقین جانئے چند ہفتوں کے  
اندہ آپ میں ایک انقلاب عظیم رونما ہو جائے  
گا۔ آپ یکسر بدل جائیں گے۔ آپ کے جسم  
کے بیمار اور کمزور حصے صحت مند اور فعال ہو  
جائیں گے اور آپ ایک نئی اور پُر از مسرت  
زندگی کا آغاز کر سکیں گے۔

میرٹو

سحر و طلسمات

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین



آپ کہہ دیجئے کہ میں صبح کے ایک  
کی پناہ لیتا ہوں۔ تمام مخلوقات کے شر سے  
اور اندھیری رات کے شر سے جب رات آجائے۔  
اور گرمیوں پر پڑھ کر چھوٹنے والیوں کے شر سے اور شد  
کرنے والے کے شر سے، جب وہ تندہ کرنے  
لگے۔



آپ کہہ دیجئے کہ میں  
انسانوں کے چور و دیکار کی۔ انسانوں کے  
محبوب کی پناہ لیتا ہوں۔ پیچھے ہٹ جانے والے۔  
دوسرے ڈالنے والے (شیطان) کے شر سے (وہی) جو لوگوں  
کے دلوں میں وسوسہ ڈالتا ہے۔ شراب خنات  
میں۔ یہ چار یا انسانوں سے۔



مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

## سحر و طلسمات

سحر و طلسمات وہ علوم ہیں جن کے ذریعے نفس  
انسانی میں عالم غاصر پر اثر انداز ہو۔ نئے نئی صلاحیت  
پیدا کی جاتی ہے چونکہ ان علوم میں ضرر رساں  
پہلو غالب ہوتا ہے بلکہ حق تعالیٰ شائد کے  
جہاں بے شیطانی و کونکب سے مدد طلب کی  
جاتی ہے، اسی لئے شریعت میں ان علوم کے  
سیکھنے سکھانے اور ان پر عمل کرنے کی سخت  
ممانعت کی گئی ہے۔

پیشتر اس کے کہ ہم سحر و جادو پر بحث کا  
آغاز کریں، ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے یہ  
تعیین کر لیا جائے کہ ان علوم کا ماخذ کیا ہے؟  
اور یہ کس طرح عالم ظہور میں آئے اور حضرت  
انسان نے ان کو کہاں سے سیکھا؟

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

سے محبوب فرما دیا اگرچہ اب بھی دونوں فرشتے چاہ  
بابل میں بدستور ٹکے ہوئے ہیں مگر وہ دنیا والوں  
کی نظروں سے اوجھل ہیں۔

سب سے پہلی کتاب جو سحر و طلسمات کے فن  
پر لکھی گئی اس کا نام "فلاحتہ خطیہ" ہے جو بابل  
بابل کی یادگار ہے۔ پھر لوگوں نے اسی کتاب کو سامنے  
دکھ کر اس فن میں مزید ایجادات کیں اور اس  
طرح تصنیف و تالیف کا سلسلہ چل نکلا۔ چنانچہ  
"مصافحہ" اور "طلمہ ہندی" جیسی کتب بھی لکھیں  
سب سے آخر میں ان تمام کتب کو سامنے دکھ کر  
سحر و طلسمات پر ایک مفصل و مکمل کتاب لکھی گئی  
جس کا نام "فلاحتہ الحکیمہ" رکھا گیا۔ اس کتاب میں  
سحر و طلسمات کی تمام ذراکیب درج ہیں۔ اس وقت  
بھی اس کتاب کے قلمی نسخے موجود ہیں۔

ساتر (جادوگر) دراصل مختلف ریاضتوں کے  
ذریعے اپنے اندر ایسی قوتیں پیدا کر لیتا ہے جس  
کے ذریعے وہ کسی بھی شخص کو جس طرح کا نقصان  
پہنچانا چاہے، پہنچا سکتا ہے۔ ان کی ریاضتوں کی  
شکل یہ ہوتی ہے کہ وہ خاص اوقات میں (عموماً  
چاند کی پندرہ تاریخ کے بعد اندھیری راتوں میں)

## ہاروت و ماروت

نقل ہے کہ حق تعالیٰ شانہ نے دو فرشتوں  
ہاروت و ماروت کو بفرض امتحان دنیا میں بھیجا  
ان فرشتوں میں پاکیزگی کے جوہر کے ساتھ ساتھ  
بشری کمزوریاں بھی داخل کر دی گئیں۔ کچھ عرصہ  
تو یہ دونوں فرشتے پاکیزہ رہے پھر بشری کمزوریوں  
کے باعث زہر نامی ایک حسین و جمیل عورت پر  
فریفتہ ہو گئے اور انجام کار اس کے ساتھ گناہ  
میں ملوث ہوئے چنانچہ اس گناہ کی پاداش میں  
انہیں چاہ بابل (بابل کے کنوئیں) میں اٹھا دیا  
دیا گیا اور وہ ناقیامت اٹھے نکلیں رہیں گے۔  
جب ہاروت و ماروت چاہ بابل میں اٹھے  
دیکھا دیکھے گئے تو انہوں نے آس پاس کے لوگوں  
کو جادو سکھانا شروع کیا اور لوگ ان سے جادو  
سیکھ کر اس پر عمل کر کے ہائز و ناجائز فوائد حاصل  
کرنے لگے۔ اس طرح جادو کی ابتدا بابل سے ہوئی  
اور وہیں سے یہ فن دیگر ممالک مصر۔ روم۔ افریقہ  
ہندوستان اور چین میں پھیلا۔ بعد میں حق تعالیٰ  
شانہ نے ان دونوں فرشتوں کو دنیا والوں کی نظروں

شیاطین کی طرف توجہ کر کے ان کی تعظیم بجا لاتے ہیں۔ ان کے خاص ناموں کا ورد کرتے ہیں اور اس طرح ان کی توجہ حق تعالیٰ شانہ سے ہٹ کر شیاطین کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور وہ بجائے معبود حقیقی کے، ان شیاطین کے سامنے سر بسجود ہوتے ہیں اور اس طرح تباہ کن قوتیں حاصل کر لیتے ہیں۔

چونکہ ساحر بجائے معبود حقیقی کے شیاطین کے سامنے سر بسجود ہوتے ہیں اور معبود حقیقی کے علاوہ کسی کو سجدہ کرنا کفر ہے لہذا ساحر بھی کافر ہوا اسی بنا پر ساحر واجب القتل ہے۔

اس میں شک کرنے کی قطعاً گنجائش نہیں کہ سحر و طلسمات کا وجود ہے اور اس کی تاثیر بالکل ایسی ہوتی ہے جیسے تلوار یا دھرم کی۔ چنانچہ قرآن پاک کی یہ آیت وَلَکُمُ الشَّیْطٰنُ کُفْرًا اِذْ سَحَرَکَ و ہود کی تصدیق کرتی ہے۔ اسی طرح جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر جادو کیا گیا۔ تو آپ اس کا اثر یوں محسوس کرتے تھے کہ آپ کچھ کر رہے ہیں حالانکہ فی الواقع آپ کچھ نہیں کر رہے ہوتے تھے پھر سحر کے دفعہ کے لئے

حق تعالیٰ شانہ نے موعودتین (سورۃ فلق اور سورۃ ناس) اتاریں حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ فی النعمان - تلاوت فرماتے تو جادو کئے ہوئے ڈورے کی ایک گرہ کھل جاتی۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں بابل اور مصر میں جادو کا بڑا اور خفا اس لئے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو ایسا معجزہ عطا ہوا جس نے جادو گروں کے غرور کو خاک میں ملا دیا۔ سرزمین مصر، افریقہ اور ہندوستان میں اب بھی بچا کھیا جادو موجود ہے۔

دراصل جادو گروں کے منتروں میں خبیث روح ہوتی ہے جو بھونک کے ذریعے مسعود (جس پر جادو کیا گیا ہو) تک پہنچ کر اسے نقصان پہنچاتی ہے اور مسعود سے ایسا ہی سلوک کرتی ہے جیسا ساحر چاہتا ہے۔ بعض دفعہ کوئی جادوگر کپڑے یا کھال کی طرف دل میں کوئی مंत्र پڑھ کر اشارہ کرتا ہے تو وہ کپڑا یا کھال محوئے نظر سے یا پاش پاش ہو جاتی ہے۔ بعض ساحر چراگاہ میں

جا کر کسی بکری کے پیٹ کی طرف نظر ڈال کر  
"بیج بیج" کا لفظ بولتے ہیں (اس لفظ کو  
پہلے خاص طریقے سے سُنھ کر لیا جاتا ہے) تو  
بکری کی آنتیں باہر نکل کر زمین پر آ پڑتی ہیں  
اور وہ ان واحد میں ہلاک ہو جاتی ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ جب رسول  
اکرم صلی اللہ علیہ وسلم رتر سحر کے لئے معوذتین  
تلاوت فرماتے اور جب "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ"  
فی الْمُعْتَدِ کے الفاظ دہراتے تو جادو کی گرہیں  
ایک ایک کر کے کھلتی جاتی تھیں (روایت ہے  
کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر کسی یہودی عورت  
نے جادو کر کے بالوں کا ایک گچھا جس میں جادو  
کی گرہیں لگائی گئی تھیں ایک خشک کنویں میں  
ڈال دیا تھا۔ چنانچہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم  
کو بذریعہ وحی مطلع فرمایا گیا۔ آپ نے حضرت علی  
کرم اللہ وجہہ کو بھیج کر اس کے بالوں کے کچے  
کو کنویں سے نکلوا یا اور سورۃ فلق کی مندرجہ  
بالا آیات پڑھ کر اس سحر کا رد کیا)

اس سے پتہ چلا کہ سحر و طلسمات آیات قرآنی  
اور ذکر باری تعالیٰ کے سامنے نہیں ٹھہر سکتے۔

## حکایت

مورخین کہتے ہیں کہ کسریٰ کے جھنڈے درفش  
کاویانی پر سو کا نقش سونے کے ہندسوں میں  
کھائی گیا تھا۔ اس طلسم کی تاثیر یہ ہوتی ہے کہ  
جس فوج کے جھنڈے پر یہ نقش منقش ہو اس کو  
شکست نہیں ہو سکتی مگر قادیسیہ کی فیصلہ کن جنگ  
میں یہی نقش رحبن میں رستم بھی ملا گیا تھا اور  
ہیرانی فوج میں بری طرح جھگڑ مچی اور شکست  
کھائی تھی (کہیں زمین پر پڑا ہوا ملا۔ اہل طلسمات  
کے نزدیک اس نقش کا اثر خواہ کچھ بھی ہو مگر  
وہ حق کے سامنے غیر موثر ثابت ہوا۔ ہاں باز  
وہاں شاعر صحابہ کرامؓ کے سامنے جن کے قلوب  
معرفت ایمان سے معمور تھے سحر و طلسم و جادو کی  
ایک ایک گرہ کھلتی گئی اور حق کی یہی فتح  
ہوئی۔ ہو سکتا ہے کہ یہی فوج اگر اپنے جیسی  
کسی باطل قوت سے لڑتی تو اس طلسمی نقش کی  
بدولت کامیاب و کامران ہوتی۔ مگر حق کے سامنے  
یہ سحر و فسون کارگر نہ ہوا۔

اب ہم چند عملیات برائے دفع سحر و جادو

پیش کرتے ہیں تاکہ قارئین ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے دکھ کا علاوہ کر سکیں۔

### ردِ سحر و جادو

جس پر جادو کیا گیا ہو اس کے دفعیہ کے لئے درج ذیل عمل مجرب ہے۔ ترکیب اس کی یہ ہے کہ قرآن پاک کی درج ذیل آیتیں ایک کاغذ پر لکھیں اور بہتے ہوئے پانی کا ایک مٹکا منگا کر اس پانی میں یہ تعویذ ڈال دیں جب حروف پانی میں گھل جائیں تو تھوڑا سا پانی برہمن کو پلائیں اور کچھ پانی سے ہاتھ پاؤں دھلائیں۔ بقیہ سے غسل دیں مگر پانی زمین پر نہ گرے بلکہ یہ پانی کسی شب و نیمرو میں جمع کر کے زمین میں دفن کر دیا جائے۔ یہ عمل سفیہ کے مفتہ کرنا چاہیے۔ ایک ماہ کے اندر انشاء اللہ تعالیٰ اس جادو کا اثر ختم ہو جائے گا۔

### مزید احتیاط

اس پانی سے نہانے سے پہلے مسح پہلے ساوہ پانی سے نہانے تاکہ جسم پاک و صاف ہو جائے

نپاکی کی حالت میں اس تعویذ کے پانی کو استعمال نہ کیا جائے یہ بے ادبی ہے۔  
آیات یہ ہیں۔

كُوْنَحْ الْحَقُّ وَنُكْلُ مَا نَاكُوْا اِنْعَمُوْنَ ؕ نَقْلِيْا  
هٰذَا لَكَ الْغُلُوْٓذُ اَصْلَابِيْنَ ؕ وَاَنْتَ اَنْتَ حُوْدُ خَجِيْدِيْنَ  
قَالُوْا اَمَّا يَذِيْبُ الْغَالِيْنَ رَبِّ مُوسٰى وَهَارُوْنَ فَلَمَّا  
اَنْفُوْا اَالَ مُوسٰى مَا جِئْتُمْ بِهٖ اِبْتِغٰ ؕ اِنَّ اللّٰهَ يَجْزِيْ  
اِنَّ اللّٰهَ لَا يُضِلُّ عَمَلُ الْمُتَّبِعِيْنَ وَبِحَقِّ اللّٰهِ الْحَقُّ  
بِكَلْبَابِهٖ وَتَوَكُّوْهُ الْمُجْرِمُوْنَ ؕ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ اَكْبَرُ  
سَاجِدٌ ؕ وَلَا يُفْلِحُ اِسْتَاغْرَ حَيْثُ اَفِي ۝

### سحر اور جادو کو لوٹانے کا عمل

یہ عمل نہ صرف ردِ سحر اور جادو کے لئے مجرب ہے بلکہ اس کے ذریعے وہی جادو سحر (جادو کرنے والے پر) پر لوٹایا بھی جا سکتا ہے۔ جو کینیت سحر زدہ شخص کی ہوتی ہے وہی کیفیت ساحر کی ہو جاتی ہے۔ مگر چونکہ یہ عمل سنت نبالی ہے اس لئے ایسے اجازت کے بغیر ہرگز نہ کیا جائے۔

یہ عمل ایک بار صبح اور ایک بار سونے سے  
قبل بعد نماز عشاء پڑھا جاتا ہے۔

### ترکیب

آپ بعد نماز فجر حضور سی پاک مٹی دہنے  
ہاتھ میں لے لیں اور درج ذیل آیات تلاوت  
کریں۔

- دس مرتبہ
- ۱: درود شریف
  - ۲: اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ
  - ۳: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
  - ۴: سورة فاتحہ
  - ۵: سورة الفلق
  - ۶: سورة ناس
  - ۷: آیت الکرسی
  - ۸: ایک دفعہ سورۃ طہ کی درج ذیل آیات  
(آیت ۶۸ سے ۷۰ تک)

وَأَنقَضَىٰ يَسِينِكَ تَلَقُّنَّ مَائِدَتَهُمْ إِنْ شَاءَ  
صَلَّوْا كَيْدَ نَجْدِهِ وَلَا يَمْلِكِ الشَّجَرُ حَيْثُ  
أَفِي ۝ فَاتَّقِ الشَّكْرَةَ حَيْثُ أَقَالُوا إِنَّا بَرِيءٌ

هَذِهِ ۝ قَالَ أَمْسِكْ لَكَ قَبْلَ أَنْ أَذْذَ  
لَكَ ۝ إِنَّهُ تَلَبُّؤُكَ الَّذِي عَلَّمْتُكَ ابْتِغَاءَ  
فَنَالَتْ بَعْدَ أَنْ تَلَبُّوْا ۝ أَوْ حَبْلُكُمْ مِنْ خِلَافِ  
وَلَا وَصَلَتْ بَعْدَ أَنْ تَلَبُّوْا الشَّكْرَةَ ۝ وَتَلَقُّنَّ  
أَيُّهَا أَمْسِكْ عَذَابًا وَأَبْقِ ۝

۹: درود شریف

یہ آیات پڑھ کر اس مٹی پر دم کریں جو  
آپ کے دہنے ہاتھ کی مٹی میں ہے۔ پھر  
اسی مٹی کو نہایت ہی غصے اور جوش میں سر  
کے اوپر سے گھما کر زمین پر مٹے ماریں گویا  
آپ جادوگر پر وار کر رہے ہیں۔ یقین جانئے  
جہاں کہیں بھی جادوگر ہوگا اس پر ضرب کاری  
لگے گی۔ اگر آپ یہ عمل کسی اور کے لئے کر رہے  
ہیں تو پھر یہ مٹی مسکور کے سر کے اوپر سے  
گھما کر زمین پر پھینکی جائے۔



ادارہ علوم مخفی کی زیر طبع کتب  
فنیہ بیوگا حصہ اول و دوم کے مصنف

## فتح علی خان کے

حقیقت آشنا مضمون سے

- ☐ فن یوگا حصہ سوم (پہلی جلد)
- ☐ بنی امراض اور ان کا علاج
- ☐ تحلیل نفسی
- ☐ نسوانی امراض اور ان کا علاج
- ☐ ہینا ٹرم

انشار اللہ تعالیٰ

یہ کتب بہت جلد زیر طبع ہوتی ہیں، سے آراستہ ہو کر منظر عام پر آجائیں گی۔

ادارہ علوم مخفی ۳۷۲/۹ فیصلہ دی ایڑیا  
کراچی ۳۸

## عملیات

مرچو

والدین پر رحم فرما آمین

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

الشوری

(۳۰)

اور نصیب بھی تمہیں پہنچتی ہے۔ وہ  
تمہارے ہی ہاتھوں کے کئے ہوئے سے پہنچتی  
ہے اور اللہ بہت سے تودرگند کر دیتا

## عملیات

انسان اپنی کوتاہیوں غلطیوں اور لغزشوں کے باعث دنیاوی رنج و الم اور مصیبتوں کے ہجوم میں بعض اوقات اس طرح گھبر جاتا ہے کہ عقل کی ہر تدبیر مائدہ جسم کی ہر قوت عاجز اور سلاستی کا ہر راستہ بند دکھائی دیتا ہے۔ ایسے میں بارگاہ رب العزت میں ٹھکنا۔ اسی کو پکارنا اور اسی سے مدد طلب کرنا تسکینِ قلب کا باعث ہوتا ہے شدتِ تکالیف کے وقت ثباتِ قدم اور بارگاہِ قادرِ مطلق میں دعا ہی چارہ کار بنتے ہیں قرآن حکیم میں آیا ہے۔

ہاں ! خدا ہی کی یاد سے دل تسکین پاتے ہیں۔

(رعد - ۴)

کائناتِ فَرّہ فَرّہ خدائے فوالجلال کے سامنے سرنگوں ہے اور اس کے مقرر کردہ نظام کی

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

بے چوں و چرا تعمیل کر رہا ہے۔  
 ہمارا یہ فیچہ عقیدہ ہے کہ فاعل حقیقی صرف  
 حق تعالیٰ ہی ہیں۔ تمام افعال اُسی کے ارادہ و  
 اختیار سے ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ لہذا ہمیں  
 ہر مشکل کے وقت اُسی کو پکارنا اور اُسی سے  
 مدد طلب کرنی چاہیے۔

ویسے تو ہم جس طرح چاہیں، جس زبان میں  
 چاہیں۔ خالق حقیقی کو پکار سکتے ہیں اور وہ بیشک  
 ہماری پکار سنتا ہے اور ہماری مرادیں پوری اور  
 مشکلیں آسان فرماتا ہے مگر بزرگانِ دین نے  
 قرآن اور حدیث سے خاص قسم کے عملیات  
 ترتیب دیئے ہیں جن کے ذریعے محبوب حقیقی کی  
 بارگاہ میں ان کے ذیلیے دُعا کی جاتی ہے۔ ان  
 عملیات کا مقصد حق تعالیٰ شاء کے خاص صفات  
 ناموں اور خاص آیات کے ذیلیے اُس کی رحمت  
 کو جوش میں لانا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ جب  
 حق تعالیٰ شاء کی رحمت ہوش میں آتی ہے  
 تو ہمارے تمام مسائل آن واحد میں حل ہو جاتے  
 ہیں۔ باندہ مرادیں پوری ہو جاتی ہیں۔ بیمار تندرست  
 ہو جاتے ہیں۔ مفسی آسودگی میں بدل جاتی ہے۔

مگر بعض اوقات کسی پوشیدہ مصلحت کے باعث  
 جس کا ہمیں علم نہیں ہوتا ہماری دُعا کی پذیرائی نہیں  
 ہوتی۔ ہماری انتہاؤں کو شرف قبولیت نہیں  
 بخشا جاتا۔ ایسے مواقع پر بھی ہمیں مایوس نہیں ہونا  
 چاہیے بلکہ یہ یقین ہونا چاہیے کہ کسی مصلحت  
 کی بنا پر ہماری دُعا قبول نہیں ہوئی اور یہ کہ اس  
 کام کا نہ ہونا ہی بہتر تھا۔ علاوہ ازیں ہمیں اس  
 بات کا بھی یقین ہونا چاہیے کہ اس دُعا کا جو  
 قبول نہیں ہوئی وہیں اجر و ثواب ضرور ملے گا۔  
 اس یقین سے ایک گونہ سکونِ قلب حاصل  
 ہوتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث  
 ہے کہ قیامت کے روز بعض افراد کسی نامعلوم  
 عمل کا اتنا زیادہ اجر دیکھ کر بارگاہِ رب العزت  
 میں عرض کریں گے کہ یا رب العزت! ایسا تو  
 کوئی عمل ہم نے دُنیا میں نہیں کیا تھا جس کا  
 اتنا بڑا اجر ہم کو دیا گیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ  
 ہو گا کہ یہ اجر تمہاری اُس دُعا کا ہے جو تم  
 نے ہم سے فلاں وقت کی تھی مگر ہم نے اس  
 مصلحت کی بنا پر تمہاری اس دُعا کو شرف قبولیت

نہ بخشا تھا۔ یہ اجر و ثواب کسی دُعا کا ہے۔  
چنانچہ اُس وقت وہ شخص یہ خواہش کرے گا کہ  
کاش اُس کی کوئی دُعا دینا میں قبول نہ ہوئی ہوتی  
تاکہ اُن سب دُعاؤں کو اُس جیسا ہی بے حساب  
اجر و ثواب ملتا۔

اس تمہید کے بعد ہم چند مجرب عملیات قارئین  
کی خدمت میں پیش کرتے ہیں تاکہ وہ ان کے  
ذیلیے اپنے مسائل بارگاہ رب العزت میں پیش  
کر سکیں مگر ہم پھر ایک دفعہ قارئین کو متنبہ  
کرتے ہیں کہ ان عملیات کو بارگاہ قاضی الملہات  
میں اپنی حاجات پیش کرنے کا ایک ذریعہ تصور  
کیا جائے اور نگاہ صرف کلام سائنہ حقیقی پر نہ ہو  
چاہیے۔ کیونکہ وہ جب چاہیے ان عملیات کو غیر  
مؤثر کر دیتا ہے۔

### نماز حل مشکلات

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ  
چار رکعت نماز نفل (بعد نماز عشاء) اس طرح  
پڑھیں کہ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد  
آیت نمبر ۱ سو مرتبہ پڑھی جائے۔ دوسری رکعت

میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر ۲ سو مرتبہ  
پڑھی جائے پھر حسب دستور التہیات پڑھ کر  
تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر ۳  
سو مرتبہ پڑھی جائے اور ایسے ہی چوتھی رکعت  
میں الحمد شریف کے بعد آیت نمبر ۴ سو مرتبہ  
پڑھی جائے۔ التہیات اور درود شریف پڑھ  
کر سلام پھیرے سجدے میں جا کر پانچویں آیت  
سو مرتبہ پڑھ کر اپنا مسئلہ بارگاہ رب العزت  
میں پیش کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر جائز مراد  
پوری ہو۔

حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد گرامی ہے  
یہ چاروں آیتیں اسم اعظم ہیں جن کے وسیلے  
سے جو جائز سوال کرے سو پاوے۔

ایک مرتبہ ہم پھر یاد دلا دیں کہ فاعل حقیقی  
صرف حق تعالیٰ ہی ہیں وہ چاہیں تو کسی بھی  
عمل کو غیر مؤثر کر دیتے ہیں۔

### آیت نمبر ۱

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ



## عمل قضاے حاجات

جب کوئی مشکل پیش آئے اور کوئی راہ اس کے حل ہونے کی سمجھائی نہ دے تو درج ذیل طریقہ سے اپنا مسئلہ بارگاہِ قاضی الحاجات میں پیش کریں۔

نجر کی دو سنتیں پڑھ کر گیارہ مرتبہ درود شریف اکتائیس مرتبہ الحمد شریف پھر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سجدے میں جائیں اور سجدے کی حالت میں اپنا مسئلہ قاضی مطلق کے حضور پیش کریں۔ پھر دو فرض فجر کے ادا کریں۔ یہ عمل گیارہ یا اکیس یا چالیس روز کا ہے۔ عوامین ایام میں نافذ کریں اور بقیہ دن دوسرے ماہ میں پورے کئے جائیں۔

## عمل آیت کریمہ

جب کوئی سخت مشکل پیش آئے اور اس مشکل سے نکلنے کی کوئی ترکیب ذہن میں نہ آئے۔ تو اس مشکل کے حل کے لئے درج ذیل آیت کریمہ کے عمل کے ذریعے اپنا مسئلہ بارگاہِ

رب العزت میں پیش کریں۔

## طریقہ

بعد نماز عشاء آیت کریمہ بارہ ہزار مرتبہ اول و آخر دس مرتبہ درود شریف پڑھ کر بارہ روز تک حصول مطلب کے لئے پڑھیں۔ اگر بارہ ہزار مرتبہ پڑھنا ممکن نہ ہو تو پھر ہر روز ۱۲۰۰ بار سو مرتبہ ۱۲ روز تک پڑھیں اور ہر روز اس عمل کے خاتمے پر سجدہ ریز ہو کر اپنا مسئلہ قاضی مطلق کے حضور پیش کریں۔

آیت کریمہ یہ ہے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

## استخارہ

استخارہ کی حدیث شریف میں بڑی ترغیب آئی ہے۔ اس لئے جب کوئی مشکل درپیش ہو یا کوئی ایسا کرنا چاہتا ہو جس کے بارے میں کوئی علم نہ ہو کہ اس کے کرنے سے فائدہ ہوگا یا نقصان تو اس کام سے متعلق حق تعالیٰ

شاور سے مشورہ لینا چاہیے۔

## استخارہ کی ترکیب یہ ہے

جس روز استخارہ کرنے کی نیت ہو اس روز رات کا کھانا بعد نماز مغرب ہی کھا لیا جائے غذا ثقیل نہ ہو بلکہ زود ہضم ہو۔ علاوہ ازیں کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اٹھ جانا چاہیے تاکہ معدہ ایسے باسانی جلد از جلد ہضم کرے۔ ہاں تو بعد نماز عشاء صاف کپڑے پہن کر کوئی اچھا سی خوشبو لگا لیں اور قبلہ رو واپسی کر دو لیٹ کر سورۃ الشمس سات بار سورۃ واللیل سات بار سورۃ اخلاص سات بار پڑھ کر قادر مطلق کے حضور یہ دُعا کریں۔

”اے قادر مطلق! میں فلاں کام کرنا چاہتا ہوں مجھے نہیں معلوم کہ اس میں میری بھلائی ہے یا بُرائی تو محض اپنے فضل و کرم سے اصل حقیقت مجھ پر منکشف فرما“ یہ عمل تین روز سے سات روز کا ہے۔ حق تعالیٰ نے چاہا تو خواب میں بشارت مل جائے گی۔

”مہر دوم انتہام پند ہوا“

رحم فرما آمین



ٹیکو پیٹھی

کیا  
ہے؟



حصہ سوم

مالکِ کُل موصو الدین پر رحم فرما ..... آمین  
جو ح علی خان کی حراشِ شکر کا تیر ہے  
یہ دسویں نمبر کی جتنی پر بحث کی گئی ہے بلکہ اس پر اس قدر قوت کو بیدار کرنے کے  
طریقے بھی رقم کئے ہیں۔

انشار اللہ تعالیٰ

یہ کتاب بہت جلد زیور طباعت سے  
آراستہ ہو کر منظر عام پر آجائے گی۔

ادارہ علوم مخفی ۲۴۲ فیڈل بی ایریا۔ کراچی ۳۵